

## IT Italiano

### PESAPERONE ELETTRONICA

Istruzioni e garanzia

La vostra nuova bilancia pesapersona LAICA è estremamente affidabile e precisa e non necessita di alcuna manutenzione. Pesatevi sempre sulla stessa bilancia, ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente svestivi e prima di colazione. Per ottimizzare la bilancia pesate due volte e se i due pesi sono diversi uno dall'altro, il vostro peso è tra le due letture. Attenzione! La superficie della bilancia può essere scivolosa se bagnata.

**È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE NEL PRESENTE LIBRETTO E CONSERVARLE CON CURA.**

#### IL PESO CORPOREO

Controllare il peso significa eseguire un **bilancio energetico**: tale bilancio deriva dalla misura di specifici energia e di calorie consumate. La quantità di nutrienti ingeriti, e quindi calorie ingerite, e le calorie consumate. La qualità di energia necessaria quotidianamente dipende dal metabolismo, dal modo di vivere e dal tipo di attività svolta da ogni individuo. Tenere sotto controllo il proprio peso è fondamentale per promuovere una effettiva tutela della salute: mangiare bene significa stare bene. È ormai comprovato che malattie patologiche, molte delle quali estremamente prevenibili, sono riconducibili a regimi alimentari squilibrati non solo per aspetti qualitativi ma anche per aspetti quantitativi. Tra le più note ricordiamo:

- cardiopatie isemiche;

- malattie cerebro-vascolari;

- diabete mellito;

- tumori dell'intestino;

Tutte queste patologie sono maggiormente presenti nella persona obesa: il controllo del peso, assieme al controllo della qualità dei nutrienti, dev'essere pertanto uno degli elementi fondamentali per la prevenzione di malattie. Mangiare in modo sano significa scegliere gli alimenti che forniscono all'organismo tutto il nutrimento necessario per crescere e mantenere in equilibrio le funzioni fisiologiche e i processi biochimici.

#### Consigli per una sana alimentazione e per un controllo del peso:

- Per seguire una dieta equilibrata è necessario non eccedere nel consumo degli stessi cibi trascurando gli elementi essenziali contenuti in altri alimenti e non mangiare più di quanto si abbia bisogno. Una dieta sana contiene quantità adeguate di proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali e, naturalmente, acqua.
- Fare un pasto completo solo una volta al giorno è una cattiva abitudine: meglio fare piccoli pasti invece di una sola pasta abbondante. Tre pasti al giorno e uno spuntino a metà mattina o al pomeriggio costituiscono la base di una corretta alimentazione.
- È consigliabile sedersi e rilassarsi al momento del pasto; scegliere un ambiente confortevole può essere un aspetto rilevante.
- Non mangiare mentre si è concentrati in altre attività, mentre si sta guardando la televisione o mentre si lavora per evitare di mangiare in eccesso senza rendersene conto. Per aiutare il processo della digestione è consigliabile mangiare lentamente e masticare bene, gustare il colore, sapore e consistenza del cibo.
- Abbinare una corretta alimentazione all'attività fisica è condizione essenziale per permettere di aumentare il metabolismo consumando più calorie e restare in forma.

#### Attenzione!!!

- Non intraprendere mai dieta in modo autonomo. Consultare sempre il medico o dietologo.**
- Auto-misurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono essere sempre discussi con il proprio medico. In nessuna circostanza si devono modificare i dosaggi di qualsiasi farmaco prescritto dal proprio medico.**

#### Istruzioni per l'uso

- Selezionare l'unità di misura per la pesata (kg, lb o st) con il tasto posto all'interno del vano batterie sul fondo della bilancia.
- È possibile selezionare l'unità di misura a bilancia spenta o a bilancia accesa.
- Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconsigliato (es. tappeto, moquette, linoleum) può pregiudicare l'esattezza del peso.**
- Salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegno). Attenzione: si accende solo una volta saliti. Attendere senza muoversi che la bilancia computi il vostro peso. Non appoggiatevi a nulla durante la misurazione, per evitare di alterare i valori rilevati.**
- Scendere dalla bilancia, il display continua a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegne automaticamente.

Ogni volta che la pesaperone viene spostata o sollevata e poi riposta sul piano di appoggio, la prima pesata non dovrà essere considerata, a causa di un necessario riassetto della scheda elettronica rispetto alle celle di carico. Considerare la seconda e le successive pesate, poiché in alcuni casi la prima potrebbe essere alterata dal motivo sopra indicato.

#### ATTENZIONE:

- Quando il display mostra "LO" oppure il simbolo della batteria, significa che dovete procedere alla sostituzione.
- Se il sovrappeso, il display mostra " Err", "O-Ld", "-----" oppure "FFFF", in questo caso togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarne il meccanismo.

#### BATTERIE

La presente bilancia funziona con una batteria al litio sostituibile da 3V tipo CR2032. Rimuovere la pellicola protettiva delle batterie prima dell'uso. Rimuovere la batteria se non si usa la bilancia per un lungo periodo di tempo. Rimuovere la batteria scagzando sollevando il coperchio del vano batterie posto sul fondo dell'apparechio. Estrarre la batteria e smaltirla come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparechio che conteneva le batterie. Il Comune opera il servizio locale di smaltimento rifiuti.
**Attenzione: Per una maggiore sicurezza si sconsiglia la rimozione delle batterie da parte di bambini con età inferiore ai 12 anni.**

#### MANUTENZIONE

- Trattare la bilancia con cura, in quanto trattati di uno strumento di precisione. Evitare pertanto di sottoporre la bilancia a variazioni di temperatura estreme, umidità, urti, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciare cadere o colpire l'unità.
- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.
- Non saltare sulla bilancia.
- Pulire la pedana della bilancia con un panno umido.**
- Pulire il fondo della bilancia usando esclusivamente un panno morbido e asciutto.**
- Non utilizzare mai prodotti chimici o abrasivi.**
- Prestare attenzione a non far penetrare mai liquidi nel corpo della bilancia. Questo appliesi in caso di urti o cadute. Non usare prodotti chimici o abrasivi sulla bilancia in ambienti saturi d'acqua: un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

#### CARATTERISTICHE TECNICHE

1 batteria al litio 3V CR2032 sostituibile

Display LCD

Tolleranza massima: +/ -1% + 1 div.

Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH ≤85%

Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH ≤85%

- Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE riportata sul dispositivo, è relativa alla direttiva 30/2014/EU inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantire,

## IT Italiano

### PESAPERONE ELETTRONICA

Istruzioni e garanzia

allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso.In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

#### PROCEDURA DI SMALTIMENTO (Dir. 2012/19/Eu-RAE)

Il simbolo posto sul fondo dell'apparechio indica la raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparechio, non smaltirlo come rifiuto municipale solido misto ma smaltirlo presso un centro di raccolta specifico situato nella vostra zona. Apparecchio elettronico da smaltire all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibite alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparechio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo ad un punto vendita con metratura superiore ai 400 mq senza l'obbligo di acquisto di un nuovo dispositivo simile. Questa procedura di raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche viene effettuata in visione di una politica ambientale comunitaria con obiettivi di salvaguardia, tutela e miglioramento della qualità dell'ambiente e per evitare effetti potenziali sulla salute umana dovuti alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse o di parti di esse. Attenzione! Uno smaltimento non corretto di apparecchiature elettriche ed elettroniche potrebbe comportare sanzioni.

#### GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dalla data di acquisto che deve essere comprovata da timbro o firma del rivenditore e del **sconto fiscale che avete cura di conservare qui allegato**. Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codice del Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia. Non aprire l'apparechio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. La garanzia si applica alle parti soggette ad usura e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni sui interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando il rivenditore. Non è dovuta nessuna spesa per il trasporto, per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrino nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore; NON spedire direttamente a LAICA. **Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungeranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.** La casa costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose od animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le istruzioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparechio. È facoltà della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori. Per ulteriori informazioni: www.laica.com

#### BIBLIOGRAFIA

- Ministero della Salute (2002) - Progetto obiettivo per l'alimentazione e la nutrizione
- AAVV - Sovrappeso ed Obesità - Educazione ed Informazione alla salute dell'Assessorato alla Sanità della Regione Veneto con la partecipazione di F.I.S.M.S. (Federazione Italiana Società Medico Scientifiche), F.A.N.D. (Federazione delle Associazioni Nazionali dei Diabetici), A.N.I.C. (Associazione Nazionale Ipereti Cronici)
- Studio diacronia, La grande guida medica, Mondadori, Milano, 2000

## FR Français

### PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE

Istruccions et garantie

Votre nouvelle balance pèse-personne est extrêmement fiable et précise et n'a pas besoin de maintenance. Pour optimiser l'utilisation de la balance, pesez-vous deux fois et si les deux poids sont différents l'un de l'autre, votre poids se situe entre les deux lectures. Préférez-vous toujours sur la même balance, chaque jour à la même heure, de préférence sans vêtements et avant de déjeuner. Attention! La superficie de la balance peut être glissante si elle est mouillée.

**IL EST IMPORTANT AVANT D'UTILISER LA BALANCE DE LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS ET LES AVERTISSEMENTS CONTENUS DANS CE LIVRET. VEUILLEZ LE CONSERVER SOIGNEUSEMENT.**

#### IL PESO CORPOREO

Controllar il peso significa réaliser un **bilan d'énergie**: ce bilan dérive du rapport entre la quantité de nourissants ingérés, et donc calories ingerées, et les calories consommées. La quantité d'énergie nécessaire tous les jours dépend du métabolisme, de la façon de vivre et du type d'activité réalisé par chaque individu. Tenir sous contrôle son propre poids est fondamental pour promouvoir une effective sauvegarde de la santé: bien manger signifie se sentir bien. Il est désormais prouvé que plusieurs pathologies, beaucoup d'elles étant très dangereuses, peuvent se reconduire à des régimes alimentaires déséquilibrés, soit en termes de qualité que de quantité.

Parmi les plus connues on rappelle:

- cardiopathies ischémiques;
- maladies cérébrovasculaires;
- diabète melleit;
- tumeurs de l'intestin;
- etc.

Toutes ces pathologies sont beaucoup plus présentes chez la personne obèse: le contrôle du poids, avec le contrôle de la qualité des nourissants, est donc un des éléments fondamentaux pour la prévention des maladies. Manger d'une façon saine signifie choisir les éléments qui fournissent à l'organisme toute la nutrition nécessaire pour croître et maintenir en équilibre les fonctions physiologiques et les procédés biochimiques.

#### Consigli pour une alimentation saine et pour un contrôle du poids:

- Pour suivre un régime équilibré il faut ne pas excéder dans la consommation de la nourriture, en négligeant ainsi les éléments essentiels contenus dans d'autres aliments et ne pas manger davantage par rapport à ce dont on a réellement besoin. Un régime sain contient des quantités appropriées de protéines, carbohydrates, gras, fibres, vitamines et minéraux et, bien sûr, eau.
- Faire un repas complet uniquement une fois par jour est une mauvaise habitude; il vaut mieux faire de petits repas au lieu qu'un seul repas abondant. Trois repas par jour et un petit snack vers la moitié du matin ou l'après-midi représentent une base de correcte alimentation.
- On conseille de s'asseoir et de se relaxer au moment du repas; choisir un environnement confortable peut se révéler un aspect important.
- Ne pas manger lorsque l'on est concentré dans d'autres activités, lorsqu'on regarde la télévision ou lorsqu'on travaille; cela pour éviter de manger en excès sans se rendre compte. Pour favoriser le processus de la digestion on conseille de manger lentement et de bien mâcher, goûter la couleur, saveur et consistance du repas.
- Combiner une correcte alimentation à l'activité physique est une condition essentielle pour permettre d'augmenter le métabolisme en consommant plus de calories et rester en forme.

#### ATTENTION!!!

- Ne jamais commencer des régimes d'une façon autonome. Consulter toujours le médecin ou le diététiste.**
- Auto-mesurage signifie contrôle, pas diagnostic ou traitement. Les valeurs anormales doivent toujours être discutées avec le propre médecin. Dans aucune circonstance on ne doit modifier les dosages de**

## FR Français

### PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE

Istruccions et garantie

tout médicament prévu par le médecin.

#### MODE D'EMPLOI

- Sélectionnez l'unité de mesure de la pesée (kg, lb ou st) avec la touche à l'intérieur du casier des batteries localisée sur le fond de la balance. C'est la touche de sélectionner l'unité de mesure si la balance est éteint aussi bien si elle est allumée.
- Placer la balance sur une surface plane et rigide. La présence d'un sol instable ou disjoint (ex. Tapis, moquettes, linoléum) peut compromettre la précision du poids.**
- Monter sur la balance avec les pieds parallèle set le poids bien équilibré sur les deux pieds. Attention: s'allume seulement quand on va monter. Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne vous appuyez nul part pendant la mesure, pour éviter de fausser les valeurs relevées.**
- Descendre de la balance, l'écran affiche votre poids pendant quelques secondes encore, puis elle s'éteint automatiquement.

Toutes les fois que le pèse-personne est déplacé ou soulevé puis reposé sur le support, la première pesée ne devra pas être prise en compte en raison d'un réajustement nécessaire de la carte électronique par rapport aux cellules de charge. Prendre en compte la deuxième pesée et les suivantes étant donné que, dans certains cas, la première pourrait être faussée pour la raison susmentionnée.

#### ATTENTION:

- Quand l'écran indique "LO" ou le symbole de la pile, il faut remplacer la pile.
- En cas d'excès de poids, l'écran indique "Err", "O-Ld", "-----" ou "FFFF", il faut enlever le poids de la balance pour éviter d'endommager le mécanisme.

#### PILES

Cet appareil fonctionne avec 1 pile au lithium jetable de 3V type CR2032. Enlever le film protecteur des piles avant l'utilisation. Enlever la pile si la balance ne doit pas être utilisée pendant un certain temps. Enlever la pile déchargée en soulevant le couvercle du casier des batteries placé sur le fond de l'appareil. Enlever la pile et éliminez-la comme déchet spécial chez les points de récolte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des batteries déchargées, il faut contacter le magasin ou vous avez acheté l'appareil qui contenait les batteries; la Municipalité ou le service local d'élimination des déchets. **Attention: Pour une plus grande sécurité on déconseille que des enfants de moins de 12 ans enlèvent les batteries.**

#### MANUTENTION

- Manier la balance avec précaution car sa mécanique est de haute précision. En conséquence, faire attention afin d'éviter d'exposer la balance à des variations de température extrêmes, à l'humidité, à des chocs, à la poussière et à la lumière directe du soleil. Faire attention à ne faire pas tomber la balance ou la trapper.
- Ne laissez pas la balance près de sources de chaleur.
- Ne sauter pas sur la balance.**
- Nettoyer le plateau de la balance avec un chiffon humide.**
- Pour nettoyer le fonds de la balance utiliser exclusivement un chiffon doux et sec.**
- Pour nettoyer la balance ne utiliser jamais des produits chimiques ou abrasifs.**
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre jamais dans le corps de la balance. Cette balance n'est pas imperméable. Ne laissez pas votre balance et ne l'utilisez pas non plus dans un endroit saturé d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut être corrosif et compromettre le bon fonctionnement de la balance.

#### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

1 pile au lithium 3V CR2032

Écran à cristaux liquides

Conditions ambiantes de fonctionnement:

température de +10°C à +40°C; humidité ≤85%

Conditions ambiantes de conservation: température de +10°C à +50°C; humidité ≤85%

#### Attention! Lire attentivement le mode d'emploi

#### ATTENTION:

Ce produit est indiqué pour un emploi domestique. La conformité, prouvée par le marquage CE indiqué sur le dispositif, est relative à la directive 30/2014/Eu concernant la compatibilité électromagnétique. Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour garantir, à l'état actuel des connaissances techniques, soit de ne pas interférer avec d'autres appareils placés aux alentours (compatibilité électromagnétique) soit d'être sécurisé si utilisé selon les indications des instructions pour l'emploi. En cas de comportements anormaux du dispositif, il ne pas prolonger l'emploi et éventuellement contacter directement le producteur.

#### PROCÉDURE D'ÉLIMINATION (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques. À la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le ramener au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un mètreage supérieur à 400 m<sup>2</sup> sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'eilles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

#### GARANTEE

Cet appareil est garanti pour une durée de 2 ans à partir de la date d'achat qui doit être vérifiée sur le **tampon et la signature du revendeur et sur le reçu fiscal joint que vous garderez avec vous**. Cette période est conforme à la législation en vigueur et s'applique seulement au cas où le consommateur soit un sujet particulier. Les produits Laica sont projetés pour un emploi à la maison et on ne permet pas son emploi dans les locaux publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable si les dommages sont causés par des événements accidentels, par une utilisation incorrecte, par négligence ou par utilisation impropre de la part de l'utilisateur. De ne pas prolonger le délai de garantie d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. M'ouvrir en aucun cas l'appareil; en cas d'ouverture ou d'endommagement, la garantie sera annulée définitivement. La garantie n'est pas valide pour les pièces soumises à usage suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans dès la date d'achat, la garantie s'échoit; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement. Les informations sur les interventions d'assistance technique sont disponibles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@laica.com. Aucune forme de contribution est due pour les réparations et les remplacements inclus dans les termes de la garantie. En cas de pannes, s'adresser à son revendeur; NE PAS expédier directement à LAICA. **Toutes les interventions en garantie (incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie originale du produit remplacé.** La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est faculté de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis au préalable totalement ou partiellement ses propres produits en relation avec la nécessité de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.

## EN English

### ELECTRONIC PERSONAL SCALE

Istruccions and warranty

Your new bathroom scale is extremely reliable and precise, it does not require any sort of maintenance. To improve the reading, weigh yourself twice, and if the weights are different, your weight is the middle of the two readings. Always weigh yourself on the same scale, at the same time of day, preferably undressed and before breakfast. Warning! The surface of the scale can be slippery, if wet.

**IT IS IMPORTANT TO READ THE INSTRUCTIONS AND WARNINGS IN THIS HANDBOOK BEFORE USE AND KEEP IT IN A SAFE PLACE.**

#### THE BODY WEIGHT

Checking the weight means performing an **energetic balance**: such balance results from the ratio between the quantity of ingested nutrients, i.e. the ingested calories, and the actually consumed calories. The daily necessary quantity of energy depends on the metabolism, on the life-style and on the type of activities performed by each single person. Controlling one's own weight is essential in order to protect health effectively: eating well means being healthy. It has been proved that most of diseases, many of which extremely dangerous, are associated to unbalanced eating habits not only in terms of quality but also in terms of quantity. Among the most known, the following ones should be mentioned:

- ischemic heart diseases;

- cerebrovascular diseases;

- diabetes mellitus;

- tumores tumors;

- etc.

All these diseases are present above all among obese persons; therefore, controlling the weight together with controlling the quality of the nutrients becomes one of the essential factors to prevent diseases. Healthy eating means selecting the foodstuffs that supply the body with all the necessary nutriment to grow and keep the physiological functions and the biochemical processes balanced.

#### Hints for a healthy feeding and to control weight:

- To follow a balanced diet it is necessary not to exceed in the consumption of the same types of food neglecting the essential elements contained in other types of food, as well as not eating more than needed. A healthy diet includes suitable quantities of proteins, carbohydrates, fibers, vitamins and minerals, as well as, obviously, water.
- Having a complete meal only once a day is a bad habit. It is better to have many small meals instead of just an abundant one. Three meals a day and a sneak in the middle of the morning or of the afternoon represent the basis for a correct feeding.
- It is suggested to sit down and relax when eating. Select a comfortable environment can be relevant.
- When you are focused on doing other activities, i.e. when you are watching TV or working, in order to avoid eating too much without even noticing it. To support the digestion process it is recommended to eat slowly and chew well, enjoying the color, taste and consistency of the food.
- Combining a correct feeding to physical activity is an essential condition to allow increasing the metabolism, consuming more calories and remaining in good shape.

Getting used to follow a balanced diet is surely of help in increasing the quality of life, promoting health and preventing diseases, as well as in increasing vitality and remaining in good shape!

#### Caution!!

- Never follow diets autonomously, always refer to a doctor or dietician.**
- Self-measurement means control, not diagnosis or treatment. Unusual values have always to be discussed with one's own physician.**

**Under no circumstances must you change the dose of medicines prescribed by your Doctor.**

#### ISTRUCTIONS FOR USE

- Select the weighing unit of measure (kg, lb or st) with the key inside the battery compartment located on the bottom of the scale. It is possible to select the unit of measure if the scale is turned off as well as if it is turned on.
- Place the scale on a flat, hard surface. If the floor is loose or uneven (e.g. mats, carpets, linoleum) the exactness of your weight is not guaranteed.**
- Step onto the scale with your feet parallel and your weight equally distributed (see illustrations). Warning: the scale switches on once step on. Stand still while the scale measures your weight. Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.**
- Step off the scale; the display screen will continue to show your weight for a few seconds then the scale will turn itself off automatically.

Each time the scale is moved and then returned to its resting surface, the first weight must not be considered due to reorganization of the electronic board with the loading cells. Consider the second and successive weights as in all certain cases the first one could be altered for the reason mentioned above.

#### WARNING:

- When the display screen shows "LO" or the symbol of the battery, it's necessary to replace the battery.
- In case of excess weight, the display screen shows "Err", "O-Ld", "-----" or "FFFF", remove the weight from the scale to avoid any damage of the mechanism.

#### BATTERIES

This scale operates with one 3V replaceable lithium battery, type CR2032. Remove the protective film from the batteries before use. Remove the battery if the scale is not to be used for a prolonged period of time. Remove the run down battery by lifting the cover of the battery compartment located on the bottom of the device. Extract the battery and dispose it as special waste at the specific collection points forecast for recycling. For more information about the disposal of run down batteries, please contact either the store where the device containing the batteries was purchased or the retailer who provided the warranty. Do not open the battery compartment. Do not attempt to repair the battery. **Caution: For greater safety, children younger than 12 years should not remove the batteries.**

#### MAINTENANCE

- Handle your weight with care as it is a precision instrument. Therefore, avoid to expose it to extreme temperatures, damp, knocks, dust and vibrations. Do not use the scale on wet or slippery floors.
- Keep the scale away from sources of heat.
- Do not jump on the scale.**
- Clean the platform with a damp cloth.**
- Clean the bottom of the scale with just a soft dry cloth.**
- To clean the scale never use chemical or abrasive products.**
- Take care that no liquids penetrate into the scale, as it is not waterproof. Do not use the scale in very damp surroundings, humidity above 85% or contact with water and other liquid parts could cause corrosion and jeopardize the precision of the scale.

#### TECHNICAL FEATURES

One 3V CR2032 lithium battery

LCD display

Operating environmental requirements: +10°C +40°C; RH ≤85%

Storage environmental requirements: +10°C +50°C; RH ≤85%

- Important! Read the instructions carefully

## EN English

### ELECTRONIC PERSONAL SCALE

Istruccions and warranty

This product is meant for domestic use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 30/2014/Eu on electromagnetic compatibility. This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use. In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.

#### DISPOSAL PROCEDURE (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment. At the end of the life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m<sup>2</sup> without having to purchase a new, similar device. This procedure of separated collection of electric and electronic devices carried out following a European environmental policy aimed at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or of parts of the same. Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.

#### WARRANTY

This equipment is covered by a 2-year warranty starting from the purchase date, which has to be proven by means of **the stamp or signature of the dealer and by the fiscal payment receipt that shall be kept enclosed to this document**. This warranty period complies with the laws in force and applies only in case the consumer is an individual. Laica products are designed for domestic use only; therefore, their use for commercial purposes is forbidden. The warranty covers only production defects and does not apply, if the damage is caused by accidental events, misuse, negligence or improper use of the product. Use the supplied accessories only; the use of other accessories invalidate the warranty cover. Do not open the equipment for any reason whatsoever; the opening or the tampering of the equipment, definitely invalidate the warranty. Warranty does not apply to parts subject to tear and wear along the use, as well as to batteries, when they are included. Warranty decays after 2 years from the purchase date. In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may be requested by writing at info@laica.com. Repair or replacement of products covered by the warranty terms are free of charge. In case of faults, refer to the dealer; DO NOT send anything directly to LAICA. **All interventions covered by warranty (including product replacement or the replacement of any of its parts) shall not be meant to extend the duration of the original warranty period of the replaced product.** The manufacturer cannot be made liable for any damages that may be caused, directly or indirectly, to people, things and pets resulting from the inobservance of the provisions contained in the suitable user manual, especially with reference to the instructions related to installation, use and

**PT** **Português** **BALANÇA DIGITAL PARA PESAR** Instruções e garantia

Este produto é um instrumento electrónico que tenha sido determinada por garantir o estado actual do conhecimento técnico é não interferir com outros dispositivos nas proximidades, (Compatibilidade electromagnética) é ter a certeza se uso, conforme indicado nas instruções de uso. Em caso de comportamento anómalo do dispositivo, não continuar a utilizar e, eventualmente, contactar directamente produtor.

**PROCESSO DE ELIMINAÇÃO (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**

O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos.

No final da vida útil do dispositivo, não remova a misturas de resíduos e bñanos sólidos, mas para eliminar um conteúdo de metais pesados especiais em sua área ou entregue ao comerciante, quando comprar um novo aparelho do mesmo tipo e para as mesmas funções.

Caso o aparelho a ser eliminado tenha dimensões inferiores a 25 cm, é possível levá-lo até um ponto de venda com tamanho superior a 400 mq sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar.

Este procedimento decorreba separada de equipamentos eléctricos e electrónicos realizado com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido a presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado,ou mesmo algumas de suas partes. Cuidado! Incoereta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

**GARANTIA**  
O sistema de garantia de 2 anos a contar da data da compra, que **devem ser certificadas pelo carimbo e assinatura do revendedor**. O recibo, deve manter-se junto. Este período é nos termos da legislação em vigor e só se aplica se o consumidor for um sujeito passivo e particular. Os produtos são projectados para uso doméstica e o seu emprego não é permitido em local público.

A garantia cobre apenas defeitos de fabricação e não se aplica se o dano foi causado por um acidente, abuso, negligência ou uso impróprio do produto. Utilize apenas acessórios da marcas, o uso de outros podem fazer perde a validade da GARANTIA. Não abra por algum motivo o aparelho ao abrir a alteração, a garantia é definitivamente anulada.

A garantia não se aplica a peças sujeitas a desgaste e às pilhas quando são substituídas. Após dois anos desde a compra, a garantia expira, neste caso, as intervenções de assistência técnica serão feitas por orçamento e consequente sujeitas a pagamento. Para Informações sobre as intervenções para reparações ou substituição de produtos, contacte info@laica.com, ou o seu fornecedor. *Todas as intervenções de reparação (incluindo as de substituição do produto ou parte dele) não prorrogam a duração da garantia do produto original substituído.* O fabricante não se responsabiliza por quaisquer danos que podem, directa ou indirectamente, afectar as pessoas, coisas ou animais. Admitido por não cumprir todos os requisitos especificados neste manual. Advertências sobre a instalação, utilização e manutenção dos equipamentos. A LAICA, sociedade secreta, procura constantemente melhorar os seus produtos. Alterações ou substituições são da sua inteira responsabilidade pelo que o pode fazer livremente, não havendo lugar a reclamações. Para qualquer dúvida ou esclarecimento contacte:

**BENESSER LAICA, SL**  
P. Ind. El Pastoret C/Cataluña, 9-11 - 03640 - Monovar - Alicante - España  
P. tel. 966961040 • Fax 966961046  
E-mail: comercial@laicaspain.com • C.I.F. B-53613030



**DE** **Deutsch** **ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE** Anleitungen und Garantie

Ihre neue Personenwaage ist zuverlässig und präzise und braucht keine Wartung. Um den Gebrauch der Waage zu optimieren, liegen Sie sich zweimal;falls die beiden Wiegenungen unterschiedliche Ergebnisse bringen, so liegt Ihr Gewicht zwischen den zwei und Ableitungen. Wiegen Sie sich jeden Tag zur gleichen Uhrzeit auf der gleichen Waage, vorzugsweise unbekleidet vor dem Frühstück.

Vorsicht! Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn sie nass ist.

**ES IST WICHTIG, DASS DIE IM VORLIEGENDEN HANDBUCH ENTHALTENE ANWEISUNGEN UND HINWEISE VOR DER BENUTZUNG AUFWERKSAM GELESEN WERDEN UND DASS DAS HANDBUCH SÖRGFÄLTIG AUFWAHERMT WIRD.**

**DAS KÖRPERGEWICHT**  
Das Gewicht zu prüfen bedeutet, eine **energetische Bilanz** zu ziehen: Solche Bilanz stellt das Ergebnis vom Verhältnis zwischen Menge von eingenommenen Nahrungsmitteln, d.h. eingenommenen Kalorien, und verbrauchten Kalorien dar. Die Menge der täglich notwendigen Energie hängt vom Metabolismus, vom Lebensstil und von der Sorte von Tätigkeiten an, die man täglich vornimmt. Sein eigenes Gewicht zu kontrollieren ist grundlegend für die Förderung eines tatsächlichen Gesundheitsschutzes: gut essen bedeutet sich wohl zu fühlen. Es ist nun geprüft worden, dass viele Pathologien - einige davon sehr gefährlich - zu nicht nur qualitativ sondern auch quantitativ unausgeglichene Ernährungswesen zurückzuführen sind. Unter den am meisten bekannten sind folgende Krankheiten zu nennen:

- ischämische Herzkrankheiten;
- zerebrovaskuläre Krankheiten;
- Diabetes mellitus;
- Darmtumoren;
- usw

All diese Krankheiten sind vor allem bei Fettleibigen vorhanden: die Kontrolle vom Gewicht wird also, zusammen mit der Kontrolle der Qualität der Nahrungsmittel, einen der grundlegenden Faktoren zur Verbeugung von Krankheiten. Gesund zu essen bedeutet, die Nahrungsmittel auszuwählen, welche dem Körper die notwendige Ernährung liefern, um ihn größer werden zu lassen, als auch um seine physiologischen Funktionen und biochemischen Prozesse in Gleichgewicht zu halten.

**Hinweise für eine gesunde Ernährung und für die Kontrolle vom Gewicht:**

- Um eine ausgeglichene Diät zu halten, ist es notwendig, zu vermeiden, immer dieselben Nahrungsmittel zu essen und dabei einige grundlegende Elemente zu vernachlässigen, die in anderen Nahrungsmitteln enthalten sind. Außerdem sollte man nicht mehr als notwendig essen. Eine gesunde Diät enthält angemessene Mengen von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fett, Eisen, Vitaminen, Mineralstoffen und, natürlich, Wasser.
- Ein reichliches Mahl nur einmal im Tag zu haben ist eine schlechte Gewohnheit. Kleie Mahlzeiten als ein einziges üppiges Mahl zu haben ist besser. Drei Mahlzeiten pro Tag und einen Imbiss gegen Mitte des Vormittags oder Nachmittags stellen die Grundlage einer korrekten Ernährungsweise dar.
- Es wird empfohlen, sich während des Mahlensens zu setzen und zu entspannen. Eine komfortable Umgebung auszuwählen hilft dabei.
- In der Regel sollte man nicht essen, wenn man gerade andere Tätigkeiten vornimmt - wenn man zum Beispiel Fernseher sieht oder wenn man arbeitet. Auf diese Weise vermeidet man, zu viel zu essen, ohne es zu bemerken. Um die Verdauung zu unterstützen wird es empfohlen, langsam zu essen und gut zu kauen, als auch dabei die Farbe, den Geschmack und den Bestand vom Nahrungsmittel zu genießen.
- Eine richtige Ernährungsweise mit Körpergratung miteinander zu verbinden stellt die grundlegende Voraussetzung dar, um den Metabolismus zu steigern und dabei mehr Kalorien zu verbrauchen und sich fit zu halten.

**Vorsicht!!!**  
• **Sich selbst nie auf Diät selbstständig setzen.**  
• **Sich immer an einen Arzt oder Diätetiker wenden.**  
• **Selbstmessung bedeutet Kontrolle und nicht Diagnose oder Behandlung.** Ungewöhnliche Werte sind immer mit dem eigenen Arzt zu besprechen. In

**DE** **Deutsch** **ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE** Anleitungen und Garantie

**keinem Fall die Dosierung von irgendwelchem Medikament ändern, die von seinem eigenen Arzt verordnet worden ist.**

**GEBRAUCHSANWEISUNGEN**

- 1) Wählen Sie die Maßinheit (kg, lb oder st) mit der Taste in dem Raum für die Batterien auf dem Boden der Waage aus. Es ist möglich, die Maßinheit auszuwählen, sowohl wenn die Waage abgestellt als auch sie eingeschaltet ist.
- 2) **Die Waage auf eine ebene, starre Fläche aufstellen. Die Aufstellung auf einem unregelmäßigen oder nachgiebigen Untergrund (zum Beispiel Teppichboden, Linoleum) kann die Genauigkeit der Wiegung beeinträchtigen.**
- 3) **Wählen Sie die Waage mit den Füßen parallel zueinander und gleichmäßig verteiltem Gewicht (siehe Zeichnungen). Achtung: sie schaltet sich erst ein, nachdem sie auf die Waage gestiegen sind. Warten Sie ohne sich zu bewegen, dass die Waage Ihr Gewicht berechnet. Während der Messung Ihnen Sie sich nirgends an, um eine Verfälschung der ermittelten Werte zu vermeiden.**
- 4) Steigen Sie in der Waage herab, das Display zeigt Ihr Gewicht noch einige Sekunden lang an, dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

Jedes Mal wenn die Personenwaage bewegt oder hochgehoben und dann wieder auf die Auflage abgesetzt wird, darf die erste Messung aufgrund der notwendigen Neueinstellung der Elektronikteile hinsichtlich der Ladeteilen nicht berücksichtigt werden. Berücksichtigen Sie die zweite und die folgenden Messungen, da die erste Messung in manchen Fällen aufgrund des oben genannten Grundes verfälscht werden könnte.



**ACHTUNG:**  
• Wenn das Display "LO" oder das Symbol der Batterie zeigt, ist es notwendig, die Batterie zu ersetzen.  
• Bei Übergewicht zeigt das Display "Err", "0-L", "-----" oder "FFFF"; in diesem Fall entfernen Sie das Gewicht von der Waage, um Schäden des Mechanismus zu vermeiden.

**BATTERIEN**

Die vorliegende Waage funktioniert mit Nr. 1 auswechselbaren 3V Lithiumbatterie des Typs CR2032. Entfernen Sie die Schutzkappe vor Gebrauch von den Batterien. Die Batterie herausnehmen, falls die Waage für einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird. Die entladenen Batterien entfernen, indem man den Deckel des Batteriefachs hebt, das am Boden des Geräts zu finden ist. Die Batterien abziehen und sie als Sondermüll zu den für das Recyclein angegebenen Sammelungspunkten geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Laden wenden, wo man das Gerät kaufte, das die Batterie enthielt. Andernfalls, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsservice zu Rate ziehen.

**Vorsicht! Für eine höhere Sicherheit dürfen Kinder jünger als 12 Jahre die Batterien nicht entfernen.**

**WARTUNG**

- Die Waage sorgfältig behandeln; es handelt sich um ein Präzisionsinstrument. Die Waage vor extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Stößen, Staub und direkter Sonnenstrahlung schützen. Die Waage nicht fallen lassen.
- Von Wärmequellen fernhalten.
- **Nie auf die Waage springen.**
- **Die Aufstellfläche der Waage mit einem feuchten Tuch reinigen.**
- **Den Boden der Waage ausschließlich mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.**
- **Für die Reinigung der Waage Keine Chemikalien oder scheuernden Produkte benutzen.**
- **Sicherstellen, dass keine Flüssigkeiten in den Körper der Waage eindringen.** Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Dieses Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahren oder benutzen; eine Feuchtigkeit von über 85% sowie der Kontakt mit Wasser oder sonstigen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und demineinwandfreien Betrieb der Waage beeinträchtigen.

**TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN**  
1 Lithiumbatterie 3V CR2032  
LCD-Display  
Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte ≤85%  
Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte ≤85%



**Achtung!** Die Gebrauchsanweisungen lesen



Dieses Produkt ist für Haushaltgebrauch bestimmt. Die Konformität, welche durch die auf das Gerät aufgetragene CE-Kennzeichnung beweist ist, bezieht sich auf die Richtlinie 30/2014/Eu über elektromagnetische Verträglichkeit. Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät, das geprüft wurde, um beim gegenständlichen Zustand der Technik zu sichern, dass es mit anderen in der Nähe vorhandenen Vorrichtungen (elektromagnetische Verträglichkeit) nicht interferiert und dass es sicher ist, wenn es nach den Hinweisen verwendet wird, die in den Gebrauchsanweisungen angegeben sind. Im Falle von Anomalien beim Gerät, es nicht weiter verwenden und, falls notwendig, sich unmittelbar an den Hersteller wenden.

**ENTSORGUNGSVERFAHREN (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrustungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemeinsamer fester Gemeindefeststoff, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum im Ihren Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit demselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es als Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Dieses Produkt getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrustungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielt, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Misrbauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

**GARANTIE**

Die gegenständliche Vorrichtung ist für 2 Jahre vom Einkaufsdatum garantiert. Das Einkaufsdatum ist durch den Stempel oder die Unterschrift vom Vertragshändler und durch den Kassenzettel zu beweisen, welche als Beilage zu diesem Dokument aufzubewahren sind. Diese Periode stimmt mit der gültigen Gesetzgebung überein und wird erst dann angewandt, wenn der Verbraucher eine Privatperson ist. Laica-Produkt sind als Haushaltprodukte entworfen und dürfen nicht in öffentlichen Geschäften verwendet werden. Die Garantie deckt ausschließlich Produktionsfehler und ist nicht gültig, wenn der Schaden durch willkürliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit/gering Misrbauch vom Produkt entsteht. Ausschließen die standardgelieferten Zubehörteile werden. Der Gebrauch von anderen Zubehörteilen kann das Ungültigkeitsgefühl der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinestfalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder misrbauchhaft geändert, verfällt die Garantie endgültig.

Die Garantie ist für verschleißbare Teile auch für die Batterie nicht gültig, wenn diese letzten standardgeliefert werden. Die Garantie verfällt nach zwei Jahren vom Einkauf. In diesem Fall werden die Serviceeingriffe gegen Zahlung vorgenommen. Für Auskünfte über Serviceeingriffe – eingeschlossen in der Garantie oder gegen Zahlung – schreiben Sie bitte an info@laica.com. Für in den Garantiebedingungen eingeschlossene Reparatur- und Austauschengriffe ist keine Sorte von Beitrag zu leisten. Im Falle von Ausfällen sich an den Vertragshändler wenden. Keine direkte Lieferung zur LAICA vornehmen. Alle Eingriffe nach Garantiebedingungen (Austausch vom Produkt oder von einem Teil desselben eingeschlossen werden die Dauer der ursprünglichen Garantieperiode für den ausgetauschten Produkt nicht verlängern. Der Hersteller lehnt jede Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden an Personen, Sachwerten und Haustieren ab, welche von der Missachtung der Vorschriften entstehen, welche im zweckmäßigen Gebrauchshandbuch enthalten sind – vor allem mit Rücksicht auf Hinweise über Installation, Gebrauch und Wartung der Vorrichtung. Die Firma Laica, welche ständig nach der Verbesserung der eigenen Produkte, setzt sich das Recht vor, ohne Vorankündigung ihre Produkte vollkommen oder teilweise nach Herstellungserfordernissen zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung seitens der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.

**EL** **Ελληνικά** **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ** Οδηγίες και εγγύηση

Η καινούρια σας ζυγαριά μπάνιου είναι εξαιρετικής αξιοπιστίας και ακριβείας και δεν χρειάζεται καμία συντήρηση. Να ζυγίζετε πάντα την ίδια ζυγαριά, κάθε πρην την ίδια ώρα, κατά προτίμηση χωρίς ρούχα και πριν το πρόγευμα. Για να έχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από τη χρήση της ζυγαριάς, να ζυγίζετε δύο φορές και αν τα δύο βάρη είναι διαφορετικά το ένα από το άλλο, το βάρος σας είναι ανάμεσα στο δύο ενδείξεις. Προσοχή! Η επείφανα της ζυγαριάς μπορεί να γλιστρήσει αν είναι βρεγμένη.

**ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΘΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΣΤΡΗΞΕΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.**

**ΤΟ ΣΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ**

Ελεγχος του βάρους σημαίνει να ακολουθείτε μια ενεργειακή ισορροπία: αυτή η ισορροπία επέρχεται από τη σχέση ανάμεσα στην ποσότητα των θρεπτικών ουσιών που παίρνεται, και ουσιέναι των θερμίδων που παίρνεται, και στις θερμίδες που καταναλώνεται. Η ποσότητα τη απαραίτητης καθημερινά ενέργειας εξαρτάται από το μεταβολισμό, από τον τρόπο ζωής και από το είδος των δραστηριοτήτων που έχει κάθε άτομο. Το να έχετε υπό έλεγχο το βάρος σας είναι βασικό για την προώθηση μιας αποτελεσματικής φροντίδας ή της υγείας· η καλή διατροφή συνεισφέρει καλή υγεία. Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι μερικές ασθένειες, πολλές από τις οποίες εξαρτώνται από τον μεταβολισμό, σχετίζονται με το βάρος και να είναι ισορροπημένες όχι μόνο ποσότητα αλλά επίσης και ποσότητα. Ανάμεσα στις πιο γνωστές są θυμειθήσιες:

- ισχαιμικές καρδιοπαθειες;
- ενεργειακογενείς παθήσεις;
- υπέρταση;
- σάκχα νεφρού;
- κ.τ.λ. ...

Όλες αυτές οι ασθένειες απαιτούν κυρίως σε παχύσαρκα άτομα: ο έλεγχος του βάρους, μαζί με τον έλεγχο της ποιότητας των θρεπτικών ουσιών, καθίσταται συνεπώς ένα από τα βασικά στοιχεία για την πρόληψη των ασθενειών. Υγιεινή διατροφή σημαίνει να επιλέγει κανείς το τρόφιμο που παρέχουν στον οργανισμό όλες τις απαραίτητες τροφές για την ανάπτυξη και τη διατήρηση σε ισορροπία των φυσιολογικών λειτουργιών και των βιοχημικών διεργασιών.

**Σημβουλές για μια υγιεινή διατροφή και για τον έλεγχο του βάρους:**

- Για να ακολουθήσετε μια ισορροπημένη δίαιτα είναι απαραίτητο να μην υπερβάλετε με την κατάναλση των ίδιων τροφών παραλείποντας βασικά στοιχεία που περιλαμβάνονται σε άλλα τρόφιμα και να μην τρώτε ποσότητες από ένα είδος τροφής. Μία μικρή διαταρξία περιέχει επαρκή ποσότητα πρωτεΐνων, υδατανθράκων, λιπών, φυτικών ινών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, και, φυσικά, νερό.
- Το να τρώτε ολοκληρωμένα μόνο μία φορά τη μέρα είναι μια σαφήμη συνήθεια, καλύτερη να τρώτε μικρά γεύματα παρά ένα μόνο πλούσιο γεύμα. Τρία γεύματα τη μέρα ή ένα κοκτέιλ από τη μέση του πρωινού ή το απόγευμα αποτελούν τη βάση μιας σωστής διατροφής.
- Συντάσσεται να κόβεται και να χαλαρώνεται τη στιγμή του γεύματος; η επιλογή ενός άνετου περιβάλλοντος μπορεί να είναι ένα σημαντικό στοιχείο.
- Μην τρώτε ενώ είστε συγκινητημένοι σε άλλη δραστηριότητα, ενώ βλέπετε τηλεόραση ή ενώ δουλεύετε; έτσι θα αποικάνεται να τρώτε υπερβολικά χωρίς να το καταβαίνετε. Για να διευκολύνεται η διαδικασία της πέψης συνιστάται να τρώτε αργά και να μασάτε καλά, να πιώσετε το χυμό, τη γεύση και την οσμία του φαγητού.
- Ο συνδυασμός της σωστής διατροφής με τη σωματική δραστηριότητα είναι βασική προϋπόθεση για να μπορείτε να υποκρίνετε το μεταβολισμό καταναλώνοντας περισσότερες θερμίδες και να παραμείνετε σε φόρμα.
- Το να συμβουλευτεί κανείς να ακολουθεί μια ισορροπημένη διαταρξία συμβάλλει σίγουρα στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, στην πρόληψη της υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών, στην αύξηση της ζωντανίας, στη διατήρηση το ιδιωνικού βάρους!

**Προσοχή!!!**

• **Μην ξεκινάσετε ποτέ με άδειο στομάχι οας.** Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό ή το διαίτολόγο.  
• **Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχο, όχι διάγνωση ή θεραπευτική αγωγή.** Οι συνθήσεις τις μέρες να ευρήσονται πάντα με τον προσωπικό γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τροποποιείται η δόσολογία οισούθητες φαρμάκων που έχει οριστεί από τον προσωπικό γιατρό.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

- 1) Επιλέξτε τη μονάδα μέτρησης βάρους (kg, lb ή st) με το κουμπί που βρίσκεται μέσα στη θήκη της μπαταρίας στο κάτω μέρος της κλίμακας. Μπορείτε να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης για την εξασφάλιση κλίμακα ενσωματωμένη ή απενεργοποιημένη.

- 2) **Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και ακριβή επιφάνεια.** Ένα μαλακό ή μη ενιαίο δάπεδο (π.χ. χαλί, μακέτα, λινόλαιο) μπορεί να οδηγήσει σε μη ακριβή υπολογισμό του βάρους.
- 3) **Ανεβείτε στη ζυγαριά, με το πόδιμα παράλληλα και το βάρος (σα καταγενημένο (βλ. οξόδο), πριν βρθθούν τα μενέικα.** Περιμένετε ακριβώς να υπολογιστεί το βάρος σας. **Να μη στρέψετε σε τίποτα στη διάρκεια της μέτρησης για να μην αλλοιώσετε τις τιμές που βρίσκονται.**
- 4) Κατεβείτε από τη ζυγαριά, οι οθόνη εξακολουθεί να εμφανίζει το βάρος για ένα δευτερόλεπτο, μετά θήνει εαυτοκόμια.



Κάθε φορά που η ζυγαριά μετακινείται ή ανασταθώνεται και στη συνέχεια επανατοποθετείται στην επιφάνεια, το πρώτο ζύγισμα δε θα πρέπει να ληφθεί υπόψη, γιατί χρειάζεται ένα μικρό χρονικό διάστημα επαναφοράς της ηλεκτρονικής κάρτας σε σχέση με τη καλή φώτσηση. Λάβετε υπόψη το δεύτερο και τα επόμενα ζυγίσματα, καθώς σε ορισμένες περιπτώσεις το πρώτο ενδέχεται να έχει αλλοιωθεί λόγω της αταίας που αναφέρεται παραπάνω.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:**

- Όταν η οθόνη δείχνει "LO" πρέπει να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες.
- Σε περίπτωση βάρους πέσον του επιτρεπόμενου, η οθόνη δείχνει "Err", "-" ή "OL" - στην περίπτωση αυτή απομακρύνετε αμέσως το βάρος από τη ζυγαριά ή να μην προκαλέσετε βλάβη στο μηχανισμό.

**ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ**

Η παρούσα ζυγαριά λειτουργεί με 1 μπαταρία λιθίου μιας χρήσης των 3V τύπου CR2032. Αφαιρέστε την προεπιλεγμένη μεθόδο από τις μπαταρίες πριν τη χρήση. Για να βρείτε τις μπαταρίες πατήστε το μικρό μοχλό που βρίσκεται στο πλάι της ζυγαριάς. Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δε χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για να αφαιρέσετε τις μπαταρίες, σπίριστε το κλίμαμα της θήκης μπαταριών προς την κατεύθυνση που δείχνουν τα βέλη. Αφαιρέστε τις μπαταρίες και απορρίψτε τις στα ειδικά απορριμματα στα ενδεδειγμένα σημεία συλλογής για ανακύκλωση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την απόρριψη των εκφορτισμένων μπαταριών επικοινωνήστε με το κατάστημα από όπου αγοράσατε τη συσκευή ή η οποία περιεχει τις μπαταρίες, με το Δίπμο ή με τις τοπικές υπηρεσίες διασκέψης απορριμμάτων.

**Προσοχή:** Για μεγαλύτερη ασφάλεια, τα παιδιά κάτω των 12 ετών δεν πρέπει να αφαιρούν τις μπαταρίες.

**ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**

- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με προσοχή, είναι όργανο ακριβείας. Συνεπώς, να προσέχετε να μην αβείστε τη ζυγαριά σε ενοπείς μεταβολές της θερμοκρασίας, σε υγρασία, σε χυμώδη, σε οσάντα και στο άμεσο φως του ήλιου. Προσέχετε να μη σας πιέσουν από το πόδι ή μονό πόδι να μην υποστεί χτύπημα.
- Έχετε τη μονάδα μωαριά από πηγές θερμότητας.
- **Μην ανεβάζετε στη ζυγαριά πρόσωπο.**
- **Καθαρίστε τη ζυγαριά με μωο μαλακό και στεγνό πανί.**
- **Μη χρησιμοποιείτε ποτέ χημικά προϊόντα ή λευκαντικό μέσο.**
- Προσέχετε να μη διεκδοθούν ποτέ νερό μέσα στο σώμα της ζυγαριάς. Η συσκευή αυτή δεν είναι αβόρθηρη. Μην αφήσετε και μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε μέση νερού νερό, με ή χωρίς μεγαλύτερη από 85% ή επιτομή με νερό ή άλλα υγρά που προκαλέσει ακούσιασμα ή να προκαλέσει πρόβλημα στη ουσία λειτουργία της ζυγαριάς.

**ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

1 μπαταρία αλίουαν 3V CR2032 μιας χρήσης  
Οθόνη LCD (υγρών κρυστάλλων)  
Μέγιστη ονομή: +1% +1 διυαβάθμια  
Συνήθες περιβάλλοντος όταν βρίσκεται σε λειτουργία:  
+10°C +40°C, Σ.Υ. <85%  
Συνήθες περιβάλλοντος όταν είναι αποθηκευμένη:  
+10°C +50°C, Σ.Υ. <85%  
Αυτόματο σβήσιμο

**EL** **Ελληνικά** **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ** Οδηγίες και εγγύηση

Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης

Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση που τεκμηριώνεται από το σώμα της ΕΕ πάνω στη συσκευή, έχει σχέση με την οδηγία 30/2014/Eu για την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα. Αυτό το προϊόν είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο και έχει ελεγχθεί έτσι ώστε να εξασφαλίζεται, με τον αντιπροσωπικό κατά την αγορά μιας καινούριας το ότι δε παρεμβάλλεται άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και το ότι δε είναι ασφαλείς αν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στην οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η συσκευή έχει μη αναμενόμενα συμπεφορα, σταματήστε τη χρήση της και, αν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε κατεύθειών με τον κατασκευαστή.

**ΔΙΑΔΙΔΑΞΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**

Ο σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει την τεχνική μέθοδο της απορριμμάτων και ηλεκτρονικών μηχανημάτων. Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της συσκευής, μην την πετάξετε ως θύμαιο στερεό μείκτο απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομιδή που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέψτε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μιας καινούριας συσκευής (είναι δυνατό με τυ βέλε λέιτουρούς. Αν η συσκευή προς διάθεση είναι διαστάσεων μικρότερων των 25 εκ. μπορείτε να το παραδώσετε σε ένα σημείο πώλησης ή διαστάσεις άνω των 400 τη. Χωρίς υπερβολή αγοράς νέας παρόμοιας διάταξης. Αυτή η διαδικασία της ξεχωριστής αποκομιδής των ηλεκτρονικών και ηλεκτρικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή πιθανών επανεργιών στην υγεία των ανθρώπων που θα προκαλούσαν από την παρουσία επικίνδυνων ουσιών στο μηχανισμό αυτό ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτής ή μέρη του. Προσοχή! Η μη σωστή απόρριψη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επηρεάσει κυρώσεις.

**ΕΓΓΥΗΣΗ**

Η παρούσα συσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με φραγήνη ή υπογραφή του αντιπροσωπικού και με την αποδείξη πληρωμής του πο φροντιστεί να έχετε συντηρηθεί έδο. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση ιδιότη καταναλωτή. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δε επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο εκκατάμωτα κατασκευές και δεν ισχύει όταν αν βλάβες έχουν προκληθεί από τυχαίο γεγονός, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή ακατάλληλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξασθλημένα μόνο μία φορά τη μέρα είναι μια σαφήμη συνήθεια, καλύτερη να τρώτε μικρά γεύματα παρά ένα μόνο πλούσιο γεύμα. Τρία γεύματα τη μέρα ή ένα κοκτέιλ από τη μέση του πρωινού ή το απόγευμα αποτελούν τη βάση μιας σωστής διατροφής. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που υφίστανται φθορά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περσώνω 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση σκονώνεται. Σε αυτή την περίπτωση οι επισκευές ή επανακατασκευή τρεχών βλαβών γίνονται με πληρωμή. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επιμέρους τεχνικές βλαβείας, έτσι είναι μέσα στην εγγύηση έτσι γίνονται με πληρωμή, επικοινωνήστε με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβολή για επισκευές και αντικαταστάσεις προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθείας στον κατασκευαστή οποιαδήποτε κατεύθειών στη LAICA. Όλες οι επισκευές εντός της εγγύησης (όπου συμπεριλαμβάνονται και οι αντικατάσταση του προϊόντος ή ενός εξασθλημένου τμή του δε θα ποραεινούνται τη διάρκεια της περιόδου της αρχικής εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Η κατασκευαστική εταιρεία σφραγίζει κάθε εδύση για να υποκατάσσει το μωο, όμοια ή έμμοια, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατακόμωα άρα ζέατίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγών και που αφορούν, ειδικά, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Η επείφρηση LAICA, εφόσον ασχολείται συνεχώς με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει χωρίς καμία προειδοποίηση καθ' ολοκληρία ή εν μέρη τα προϊόντα της σε σχέση με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να συνεντεύεται ευθύνη εκ μέρους της επείφρησης ή του αντιπροσωπικού της.

**RO** **Română** **SCALA ELECTRONICĂ PERSONALĂ** Instrucțiuni și garanție

Noua dumneavoastră scală pentru baie este extrem de sigură și precisă, nu cere un anumit tip de întreținere. Pentru a îmbunătăți rezultatul, cântăriți-vă de două ori, și dacă rezultatele sînt diferite, greutatea dumneavoastră este media între cele două rezultate. Intotdeauna să vă cântăriți pe aceeași scală, la aceeași oră a zilei, de preferat fără haine și înainte de micul dejun. Atenție! Suprafața scalei poate fi alunecoasă dacă este umezită.

**ESTE IMPORTANT SĂ CITIȚI INSTRUCȚIUNILE ȘI AVERTISMENTELE DIN MANUALELE DE FOLOSIRE ȘI PASTRATIL-ÎNTR-UN LOC SIGUR.**

**GREUTATEA CORPORALĂ**

Verificarea greutății înseamnă îndeplinirea unui bilanș energetic: este asemenea bilanș rezultat din raportul dintre cantitatea nutrienților ingerate, caloriele ingerate, și caloriele ca au fost de fapt consumate. Cantitatea zilnică necesară de energie depinde de metabolism, de stilul de viață și de tipul de activități efectuate de fiecare persoană în parte. Controlarea greutății unei persoane este necesară pentru a proteja sănătatea: a mânca bine înseamnă a fi sănătos. S-a dovedit din punct de vedere științific că cele mai multe boli, multe dintre ele extrem de periculoase, sînt asociate cu o greutate în exces. Este recomandabil să se controleze greutatea și să se distribuie atuncii când achiziționați unul nou din aceeași gamă.

În cazul în care aparatul care trebuie cumpărat are dimensiuni mai mici de 25 cm, acesta poate fi predat unul punct de vânzare cu suprafață mare de 400 mq fără a fi obligat să cumpărați un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deșeurilor electrice și electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejarea, păstrarea și îmbunătățirea calității mediului, precum și la evitarea efectelor potențiale asupra sănătății oamenilor datorită prezenței substanțelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare. Atenție! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancțiuni.

**PROCEDURI DE DEPOZITARE (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**  
Simbolul de pe partea inferioară a aparatului indică colectarea separată a echipamentelor electrice sau electronice. Când aparatul nu mai este utilizat, nu îl depozitați împreună cu celelalte deșeuuri, ci duceți-l la un centru de colectare din zonă sau la distribuitor atuncii când achiziționați unul nou din aceeași gamă. În cazul în care aparatul care trebuie cumpărat are dimensiuni mai mici de 25 cm, acesta poate fi predat unul punct de vânzare cu suprafață mare de 400 mq fără a fi obligat să cumpărați un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deșeurilor electrice și electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejarea, păstrarea și îmbunătățirea calității mediului, precum și la evitarea efectelor potențiale asupra sănătății oamenilor datorită prezenței substanțelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare. Atenție! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancțiuni.

**GARANTIE**  
Prezentul aparat are garanție 2 ani de la data cumpărării, dată ce trebuie demonstrată de către ștampila sau semnătura vânzătorului și de bonul fiscal, **pe care trebuie să îl păstrați, atașați aici**. Această perioadă este în conformitate cu legislația în vigoare și se aplică numai în cazul în care consumatorul este persoană fizică. Produsele Laica sînt proiectate pentru uz casnic și nu este permis să se utilizeze acestea pentru servicii publice. Garanția acoperă numai defectele de producție și nu este valabilă dacă daunele sînt produse de un eveniment accidental, utilizare greșită, neglijența sau folosire incorectă a produsului. Utilizați numai accesoriile furnizate; utilizarea unor altele accesorii poate duce la anularea garanției. Nu desfaceți aparatul din niciun anumot, dacă îl desfaceți sau dacă îl manevrați, garanția se anulează automat. Garanția nu se aplică pieselor uzate sau în caz de cauză utilizării și din cauza bateriilor când acestea sînt furnizate din dotare. După 2 ani de la cumpărare, garanția expiră. În acest caz intervențiile de asistență tehnică vor fi efectuate cure cost. Puteți obține informații despre intervențiile de asistență tehnică, chiar dacă sînt în garanție sau contra cost, contactînd info@laica.com. Nu este necesară nicio contribuție pentru reparațiile și înlocuirile de produse care se încadrează în termenul de garanție. În caz de