

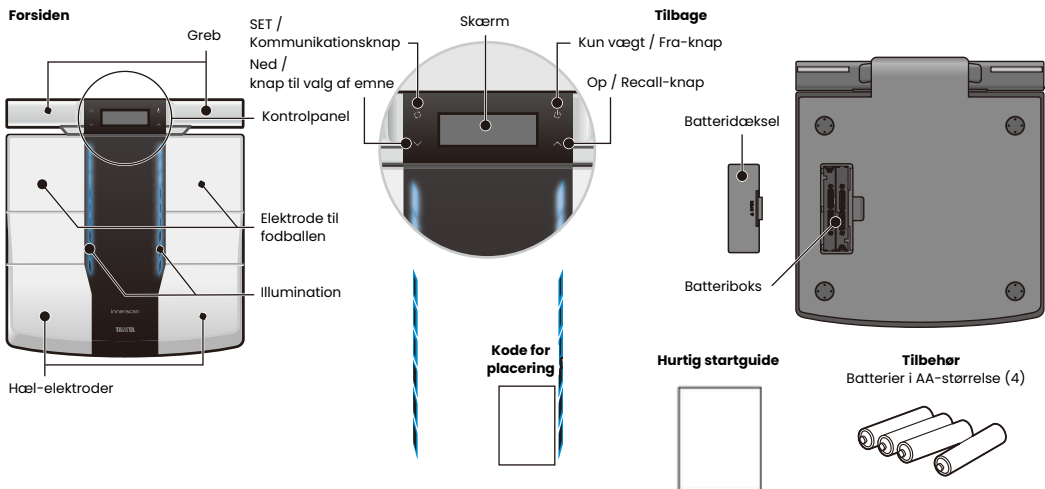
# TANITA

da Hurtig startvejledning

# innerScan

Dual Frequency Body Composition Monitor RD-545HR





## Egenskaber og funktioner



Se brugsanvisningen for detaljer, <https://tanita.eu/rd-545hr>

## For din sikkerheds skyld

Dette afsnit forklarer de forholdsregler, der skal tages for at undgå personskade på brugerne af denne enhed og andre, og for at forhindre skade på ejendom. Du bedes gøre dig bekendt med disse oplysninger for at sikre en 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 markeret 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 interferere med og forårsage fejlfunktion elektriske medicinske implantater, hvilket kan resultere i alvorlig skade på brugeren.

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

Det kan være skadeligt for dit helbred at gennemføre vægttab og træningsprogrammer baseret på selvanalyse. 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 og beskadige de interne komponenter.

## Forsigtig

**Stå ikke på skærmen eller kontrolpanelet.**

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

Det kan resultere i skader.

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

Hvis du gør det, kan batterivæsken lække, eller batterierne kan blive for varme og sprænge, hvilket kan resultere i skader på monitoren eller personskade.



**Forbudt**

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

Opbevares utilgængeligt for små børn.

**Barnet kan tabe monitoren og komme til skade.**

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

**Denne skærm 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 monitoren 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 ca. 20 cm ud og derefter prøv derefter at sætte det tilbage igen.

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

**Undgå voldsomme stød eller vibrationer mod skærmen.**

Det kan beskadige skærmen 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.
- 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, med skader til følge. Monitoren kan heller ikke foretage nøjagtige målinger, hvis din krop eller dine fødder er våde.

**Keep away from water.**

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

Hvis skærmen bliver snavset, skal du lægge en blød klud i blød i vand eller neutralt rengøringsmiddel, vride den grundigt op og tør monitoren ren, og brug derefter 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 sætte batterierne i med polariteterne (+, -) i den rigtige position.**

Hvis batterierne sættes forkert i, kan batterivæske lække og beskadige gulvet. (Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne monitoren i en længere periode, anbefales det at fjerne batterierne før 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**

## Få præcise målinger

For at sikre nøjagtighed skal målingerne foretages uden tøj på og under ensartede hydreringsforhold. Fjern altid dine sokker eller strømper, og sørg for, at dine fødsåler er rene, før du træder op på måleplatformen. Sørg for, at svangen på hver fod er på linje med midten af måleplatformen. Du skal ikke bekymre dig, hvis dine fødder ser for store ud til enheden. Kan stadig opnås, hvis dine tæer hænger ud over platformen. Det er bedst at tage målingerne på samme tidspunkt af dagen. Prøv at vente omkring to timer efter du har stået op, spist eller dyrket anstrengende motion, før du foretager målinger. Mens målinger foretaget under andre forhold måske ikke har de samme absolutte værdier, er de nøjagtige til at bestemme den procentvise ændring, så længe målingerne er foretaget på en konsekvent måde. For at følge dine fremskridt kan du sammenligne din vægt og fedtprocent, målt under de samme forhold over en periode.

**Bemærk**

En nøjagtig måling er ikke mulig, hvis dine fødsåler ikke er rene, hvis dine knæ er bøje, eller hvis du sidder ned.

**TRIN**  
1

## Forberedelser før brug

### Isætning af batterier

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

### Ændring af vejeenheden

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke på og holde knappen i mere end tre sekunder.
2. Brug knappen til at skifte vejeenhed.
3. Tryk på button.

**Bemærk**

Kun til brug med modeller, der har enhedens skifteknop

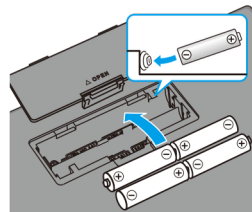
### Indstil din placeringskode

Du kan opnå de mest nøjagtige vægtmålinger ved at vælge den korrekte tyngdekraftsindstilling på monitoren i forhold til din geografiske placering.

1. Når strømmen er slukket, skal du trykke på og holde knappen knappen.
2. Se på det vedlagte kort, og tryk på knapperne for at vælge.
3. Tryk på knappen for at indtaste og gemme indstillingen.

### Indstil dato og klokkeslæt

1. Tryk på knappen og hold den nede i mere end tre sekunder.
2. Brug og til at indstille dato og klokkeslæt.

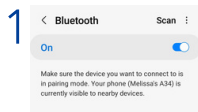


**TRIN**  
2



**TRIN**  
3

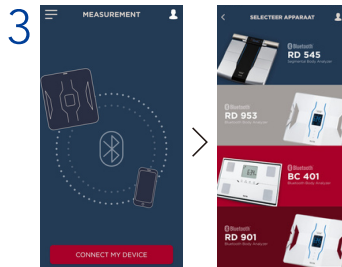
## Tilslutning til din smartphone



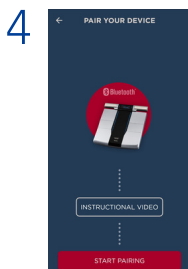
Download MY TANITA Healthcare-appen i Google Play Store eller Apple App Store. Tænd også for Bluetooth i indstillingerne på din telefon.



Start appen, registrer dig med din e-mailadresse, og opret en personlig profil.



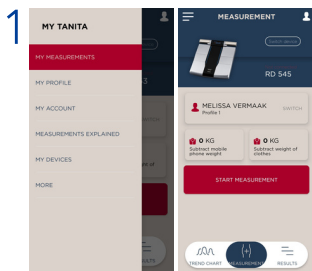
Klik på CONNECT MY DEVICE, og vælg din enhed "RD-545".



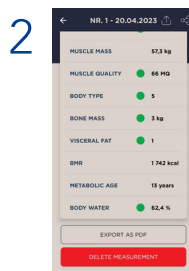
Tryk og hold "O"-knappen nede på enheden for at starte parringen. Når parringen er gennemført, viser appen STEP ON. Du kan nu begynde at måle.

Skærbillederne og instruktionerne kan variere afhængigt af appens specifikationer.

## Udførelse af målinger



Gå til MINE MÅLINGER, og klik på "START MÅLING". Følg instruktionerne i appen.



Stå stille på apparatet, indtil målingen er færdig. Måledata sendes automatisk til smartphonen og kan ses direkte i appen.



Hvis du ikke har din smartphone ved registrering af personlige data

## Registrering af personlige data og din kropssammensætning

- 1 Tryk på O, når driftssekationen er sorteret i hovedenheden, for at tænde for strømmen.
- 2 Tryk på O, når 0.00kg kg vises i displayet.
- 3 Brug op og ned og O til at registrere personnummer (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 på displayet, kan det forhindre monitoren i at måle korrekt.

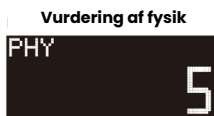
Hvis du ikke har din smartphone med, når du foretager målinger

## Udførelse af målinger

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



## Måleresultater



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

\* Der er ingen muskelkvalitetsscore for overkroppen.

**Specifikationer**

RD-545-HR

**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****Samlet og segmenteret muskelmasse**

18-99 år gammel

**Total og segmental muskelkvalitet**

18-99 år gammel

**Total og segmental 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 (18 °C til 28 °C)

**Strømforsyning**

4×AA alkaliske batterier (medfølger)

**Strømforbrug**

120mA maksimum

**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)

- 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.
- Android og Google Play er varemærker 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 juridisk 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 og der er opstillet særligt markerede indsamlingsbokse. I tilfælde af skrotning af apparatet, skal batterierne fjernes fra det og også også afleveres på indsamlingsstederne. Hermed erklærer TANITA, at radioudstyret af typen RD-545-HR er i overensstemmelse med overensstemmelse med direktiverne 2014/53/EU og 2011/65/EU. Den fulde tekst af EU overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: <https://tanita.eu/declaration-of-conformity>

