



**Instrukcja obsługi – wersja skrócona**  
**Waga MesMed MM-810 BLT Veje**

**UWAGA: PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM NALEŻY  
ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI!**

1.	Właściwości i funkcje wagi .....	3
2.	WAŻNE przeczytaj zanim włączysz urządzenie! .....	3
3.	Specyfikacja techniczna .....	4
4.	Normy dotyczące analizy składu ciała .....	4
5.	Instalacja baterii .....	7
6.	Pomiar masy ciała .....	7
7.	Pobieranie danych do aplikacji MesMed E-rodzinka .....	8
7.1	Bezpłatna aplikacja MesMed E-Rodzinka .....	8
7.2	Instalacja aplikacji MesMed E-rodzinka .....	9
7.3	Uruchamianie aplikacji .....	9
7.4	Pobieranie danych .....	10
8.	Rozwiązywanie prostych problemów .....	10

## 1. Właściwości i funkcje wagi

- Pomiar masy ciała
- Możliwość błyskawicznego wysyłania wyników pomiaru do telefonów i tabletek systemami Android i iOS (Apple)
- Współpraca z bezpłatną aplikacją MesMed E-rodzinka do analizy kluczowych parametrów składu ciała: **wskaźnika BMI, ilości wody w organizmie, poziomu tkanki mięśniowej, poziomu tkanki tłuszczowej, masy kostnej, zapotrzebowania energetyczne BMR**
- Łatwa obsługa
- Duży podświetlany wyświetlacz LCD
- Ostrzeżenie o niskim stanie baterii
- Automatyczne włączenie / wyłączenie urządzenia
- Łatwa do czyszczenia, odporna na zarysowania powierzchnia z hartowanego szkła
- Wkładka ze stali nierdzewnej
- Instrukcja w języku polskim
- Posiada certyfikat CE, produkt poddany został procedurze oceny zgodności i spełnia zasadnicze wymagania w zakresie bezpieczeństwa, ochrony zdrowia, środowiska i konsumenta

**UWAGA :** *Producent MESCOMP TECHNOLOGIES zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w osprzęcie i oprogramowaniu wynikających z postępu technicznego.*

## 2. WAŻNE przeczytaj zanim włączysz urządzenie!

- Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi przed pierwszym użyciem.
- Jeżeli urządzenie nie będzie użytkowane przez dłuższy czas należy wyjąć z niego baterie.
- Nie używaj urządzenia w miejscach wilgotnych oraz w pobliżu wody.
- Nie zanurzaj urządzenia w wodzie.
- Urządzenie należy ustawić z dala od źródeł ciepła: np. kaloryferów, krtek ciepłych, piecyków itp.
- Nie używaj i nie przechowuj urządzenia w miejscach zapylnych, zabrudzonych.
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki (nie mokrej). Nie używaj aerozoli ani płynnych środków czyszczących.
- Poza przypadkami opisanymi w instrukcji – rozdział ROZWIĄZYWANIE PROSTYCH PROBLEMÓW - urządzenia nie należy samodzielnie naprawiać. W przypadku problemów z urządzeniem, usterką proszę zgłosić w serwisie Mescomp Technologies lub w serwisie autoryzowanym (lista serwisów dostępna na stronie internetowej Mescomp Technologies).
- Otwarcie lub próba rozkręcenia zewnętrznej obudowy urządzenia powoduje **ustratę gwarancji**.

**UWAGA:** *Gwarancja na urządzenie **nie obejmuje** uszkodzeń wynikłych np. z użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem.*

### 3. Specyfikacja techniczna

Model nr:	MM-810 BLT Veje
Zakres:	Masa 3–180 kg
Dokładność	0,1 kg
Waga urządzenia:	1.8 kg
Wymiary	300 x 300x 23,5 mm
Zasilanie:	Baterie alkaliczne 3xAAA
Temperatura i wilgotność robocza:	od +5° C do + 40° C, 15%~93% R.H
Temperatura i wilgotność przechowywania:	od -25° C do + 70 ° C, ≤93% R.H.
Zawartość opakowania:	waga, instrukcja obsługi

### 4. Normy dotyczące analizy składu ciała

Pomiary takie jak: sprawdzanie wagi ciała, zawartości wody, tłuszczu, masy mięśniowej, masy kostnej w organizmie oraz proporcji pomiędzy tymi parametrami stanowią narzędzia przydatne do utrzymania zdrowego trybu życia oraz pomagają w analizie naszego stanu zdrowia.

Podane poniżej interpretacje pomiarów nie są obowiązujące dla każdego organizmu, ponieważ są uzależnione od wielu dodatkowych czynników, np. genów, układu hormonalnego, temperatury ciała, diety, wzajemnych proporcji między poszczególnymi parametrami, a także pogody. Dlatego też wyniki pomiarów powinny być skonsultowane z lekarzem.

#### 4.1 BMI

Jednym z najbardziej skutecznych sposobów określenia prawidłowej masy ciała jest wskaźnik BMI - Body Mass Index, ( $BMI = \text{masa ciała (kg)} : \text{wzrost}^2 (\text{m}^2)$ )

Wskaźnik ten stosuje się tylko u dorosłych. Może on pomóc w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą oraz otyłością np. cukrzycą, miażdżycą czy chorobą niedokrwienia serca.

Norma wg. wskaźnika BMI obejmuje zakres od 18,5 do 24,9, nadwaga od 25 do 29,9, a powyżej 30 to otyłość. Aby precyzyjnie określić stan naszego zdrowia należy przeanalizować również dodatkowe wskaźniki (2-4).

Podstawowa klasyfikacja WHO:	
Wartość BMI	Interpretacja
< 18,5	niedowaga
18,5-24,99	wartość prawidłowa
≥ 25,0	nadwaga
Rozszerzona klasyfikacja WHO	
< 16	wyglodzenie
16-16,99	wychudzenie
17-18,49	niedowaga
18,5-24,99	wartość prawidłowa
25-29,99	nadwaga
30-34,99	I stopień otyłości
35-39,99	II stopień otyłości
≥ 40	III stopień otyłości

#### 4.2 Ilość wody w organizmie

Zawartość wody w organizmie człowieka powinna znajdować się w granicach 45-60% zarówno dla kobiet i mężczyzn. U mężczyzn jednak ten parametr będzie wyższy z uwagi na większą masę mięśniową. U kobiet ilość wody w organizmie silnie związane jest z cyklem miesięczkowym. Zawartość wody w organizmie uzależniona również od proporcji mięśni i tłuszczu w organizmie. Krótkotrwałe wahania w otrzymywanych wynikach są zjawiskiem normalnym.

Płeć	Wiek	% wody
<b>Kobiety</b>	<12	54-65
	12-16	54-64
	16-39	50-60
	40-60	45-55
	>60	40-55
<b>Mężczyźni</b>	<12	56-67
	12-16	58-69
	16-39	55-65
	40-60	50-60
	>60	45-60

#### 4.3 Masa mięśniowa

Kontrola masy mięśniowej daje bardzo dokładny obraz składu i zmian ogólnej masy ciała. Normy są uzależnione do stopnia aktywności fizycznej oraz wieku i płci.

Płeć	Wiek	% mięśni
<b>Kobiety</b>	<12	24-34
	12-16	28-38
	16-39	32-38
	40-60	30-36
	>60	29-35
<b>Mężczyźni</b>	<12	25-36
	12-16	32-44
	16-39	38-44
	40-60	36-42
	>60	34-40

#### 4.4 Ilość tkanki tłuszczowej w organizmie

Duża masa ciała nie koniecznie musi wiązać się z nadwagą, ponieważ sama waga nie bierze pod uwagę relacji pomiędzy tkanką tłuszczową, a tkanką mięśniową. Zawartość tkanki tłuszczowej kształtuje się różnie u kobiet i mężczyzn. Ciało kobiety posiada więcej tkanki tłuszczowej niż ciało mężczyzny

Wiek	Mężczyźni			
	Niedobór	Norma	Nadwaga	Otyłość
20-39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<10	10-22	22-28	>28
60-79	<12	12-25	25-30	>30
	Kobiety			
20-39	< 21	21-33	33-39	>39
40-59	< 23	23-34	34-40	>40
60-70	< 24	24-36	36-42	>42

#### 4.5 Masa kostna

Wskaźnik określa zawartość minerałów w kościu. Masa mineralna kości uzależniona jest od wieku, masy ciała, stanu hormonalnego, budowy ciała, aktywności fizycznej, stanu zdrowia oraz stopnia osteoporozy. Wraz z aktywnością fizyczną nasze kości wzmacniają się jednak nie odczuwamy tego na co dzień. Urządzenie wyświetla zwapnienie kości podawane w kg. Całkowita masa szkieletu człowieka wynosi ok. 10kg.

Płeć	Waga (kg)	Norma (kg)
Kobiety	<50	1,95
	50-75	2,4
	>75	2,95
Mężczyźni	<65	2,66
	65-95	3,29
	>95	3,69

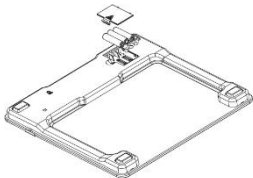
#### 4.6 Zapotrzebowanie energetyczne (BMR)

Współczynnik określający minimalną ilość kalorii niezbędnych do zachowania podstawowych funkcji organizmu. Wartość dziennego zapotrzebowania uzależniony jest od wielu czynników takich jak: płeć, geny, wiek, masa ciała ilość tkanki tłuszczowej w organizmie, temperatury ciała, a także od pogody.

Płeć	Wiek	Normy Zapotrzebowanie en- ergetyczne (BMR)
Kobiety	<12	1500-2000
	16-gru	2000-2400
	16-39	2000
	40-60	1800
	>60	1600
Mężczyźni	<12	1600-2200
	16-gru	2200-2700
	16-39	2300
	40-60	2100
	>60	1800

## 5. Instalacja baterii

1. Otwórz komorę na baterie
2. Umieść baterie w przegrodzie zgodnie z biegunami



3. Załóż osłonę na baterie

## 6. Pomiar masy ciała

**Uwaga:** Wagę należy ustawić na twardej, płaskiej powierzchni. Nie należy dokonywać pomiarów gdy urządzenie znajduje się na drewnianej podłodze lub wykładzinie. Wynik w takim przypadku nie będzie dokładny.

1. Umieść urządzenie na płaskiej, stabilnej powierzchni
2. Stań **boso** na wadze tak, aby stopy znajdowały się na stalowym pasku. Na wyświetlaczu pojawi się Twoja masa ciała  
*Aby sprawdzić parametry składu ciała należy pobrać dane do aplikacji - pkt. 7*
3. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po zejściu z wagi

## 7. Pobieranie danych do aplikacji MesMed E-rodzinka

Zamień kartki i długopis na profesjonalną aplikację do pobierania, przechowywania i analizy wyników. Dzięki aplikacji MesMed E-rodzinka możesz sprawdzić i zapisać w telefonie lub tablecie szczegółowe informacje dotyczące składu Twojego ciała takie jak:

- wskaźnik BMI,
- ilość wody w organizmie,
- poziom tkanki mięśniowej,
- poziom tkanki tłuszczowej,
- masy kostnej,
- zapotrzebowanie energetyczne – BMR



### 7.1 Bezpłatna aplikacja MesMed E-Rodzinka

Aplikacja MesMed to profesjonalne narzędzie do pobierania, przechowywania i analizy wyników badań:

- masy i składu ciała
- ciśnienia krwi, pulsu
- poziomu cukru we krwi

Wyniki pomiarów można zestawiać dla różnych przedziałów czasowych i obserwować zmiany zarówno w krótkim jak i długim okresie oraz analizować je w odniesieniu do obowiązujących norm. Dane, w formie specjalnie wygenerowanych raportów, wysłane do wybranej osoby, pozwolą lekarzowi, dietetykowi czy trenerowi w prosty i precyzyjny sposób monitorować stan zdrowia i kondycji fizycznej osób korzystających z aplikacji.

Aplikacja umożliwia dodawanie użytkowników, dzięki czemu możesz rejestrować i nadzorować stan zdrowia Twoich bliskich.

Dzięki specjalnej funkcji możemy wyznaczyć pożądaną wagę oraz monitorować zmiany masy naszego ciała. Dodatkowo aplikacja umożliwia ustawienie przypomnień o dokonaniu pomiaru, przyjęciu leków czy wizycie u lekarza. Znajdują się tu również praktyczne informacje dotyczące zapisywanych pomiarów.

Monitorowanie i analiza danych zdrowotnych z aplikacją **MesMed E-rodzinka** jeszcze nigdy nie były tak proste.



Ustaw przypomnienie o pomiarze



1. Otwórz aplikację



2. Dokonaj pomiaru



3. Pobierz dane



4. Przeglądaj wyniki



5. Wyślij raport



## Najważniejsze cechy i funkcje aplikacji:

- Łatwy w użyciu interfejs
- Zapisywanie pomiaru masy i składu ciała: wskaźnik BMI, ilość wody w organizmie, poziom tkanki mięśniowej, poziom tkanki tłuszczowej, masy kostnej oraz zapotrzebowanie energetyczne
- Przechowywanie i analiza dowolnej ilości pomiarów
- Oznaczenie parametrów właściwych dla użytkownika
- Wizualizacja dokonanych pomiarów w odniesieniu do norm WHO lub parametrów właściwych dla użytkownika
- Wysyłanie wygenerowanych raportów e-mailem do wybranych osób
- Wysyłanie ostatniego pomiaru sms-em
- Wyznaczanie celów i monitoring postępów wyznaczonej masy ciała (wyższej lub niższej)
- Funkcja przypomnienia o przeprowadzeniu pomiaru
- Funkcja przypomnienia o przyjęciu leków i wizycie lekarskiej
- Wsparcie dla wielu użytkowników
- Graficzna prezentacja wyników w wybranym okresie (dzień, tydzień, miesiąc, rok)
- Praktyczne informacje dotyczące pomiarów zapisywanych w aplikacji
- Współpracuje z urządzeniami MesMed Bluetooth 4.0 i NFC
- Dostępna dla wszystkich modeli iPhone'a i smartfonów z funkcją Bluetooth lub NFC
- Zarządzanie danymi o zdrowiu pobranymi z urządzeń MesMed np. ciśnieniomierza, glukometru, wagi

### 7.2 Instalacja aplikacji MesMed E-rodzinka

Instalacja aplikacji jest możliwa tylko w czasie, gdy urządzenie (smartfon, tablet) ma dostęp do internetu.

1. Włącz telefon
2. Wyszukaj i włącz aplikację: Sklep Play Android lub Apple Store (iPhone)
3. Zaloguj się do Sklepu Play lub Apple Store
4. Wyszukaj aplikację MesMed E-rodzinka
5. Zainstaluj aplikację i zaakceptuj dostęp
6. Aplikację można też pobrać przy pomocy kodu :



### 7.3 Uruchamianie aplikacji

1. Włącz telefon
2. Wyszukaj aplikację MesMed E-rodzinka na urządzeniu (w swoim telefonie, tablecie)
3. Kliknij ikonę aplikacji

## 7.4 Pobieranie danych

**UWAGA :** Aby zmierzyć szczegółowe parametry składu ciała należy na wadze stanąć boso, tak, aby stopy znajdowały się na stalowym pasku.

1. Włącz aplikację
2. Wybierz urządzenie
3. Naciśnij „Pobierz dane”
4. Dokonaj pomiaru
5. Na wyświetlaczu telefonu pojawiają się dane dotyczące Twojej masy i składu ciała



Szczegółowa instrukcja obsługi aplikacji MesMed E-rodzinka dostępna jest na stronie [www.mescomp.pl](http://www.mescomp.pl)

## 8. Rozwiązywanie prostych problemów.

### **Komunikat : Err**

Przekroczono dozwoloną masę.

### **Komunikat Lo**

Niski stan baterii, należy wymienić baterie na nowe.

### **Waga nie mierzy**

Sprawdź, czy baterie są naładowane i prawidłowo zainstalowane.

### **Wyświetlacz jest nieczytelny**

Sprawdź stan baterii. Jeżeli baterie są wyczerpane wymień je na nowe, wyłącznie alkaliczne.

### **Większość funkcji nie działa**

Sprawdź stan baterii. Jeśli stan baterii jest niski wymień je na nowe, wyłącznie alkaliczne.

**UWAGA:** Producent MESCOMP TECHNOLOGIES S.A. zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w osprzęcie i oprogramowaniu wynikających z postępu technicznego.

Wyjaśnienie oznaczeń:



Symbol CE oznacza, że niniejszy produkt został poddany odpowiedniej procedurze oceny zgodności i spełnia zasadnicze wymagania w zakresie bezpieczeństwa, ochrony zdrowia, środowiska i konsumenta.



Przedstawiony symbol (przekreślony wizerunek kosza na kółkach zgodnie z dyrektywą WEEE) wskazuje na zalecenia obowiązujące w Unii Europejskiej dotyczące oddzielnego zbierania odpadów elektrycznych i sprzętu elektronicznego. Prosimy nie wrzucać niniejszego sprzętu do kosza razem z odpadami domowymi.

Pozbawiając się tego urządzenia skontaktuj się z lokalnymi władzami, służbami likwidacji odpadów, sklepem gdzie dokonano zakupu sprzętu lub z naszą firmą.

Oddzielna zbiórka i prawidłowy odzysk zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego podczas likwidacji pozwoli nam przyczynić się do oszczędzania zasobów naturalnych.

Data aktualizacji instrukcji : 20.10.2016

Producent na zasadzie OEM, dystrybutor:

Mescomp Technologies S.A.

Al. Jerozolimskie 47

00-697 Warszawa

Tel. +48 (22) 636 20 00

Fax. +48 (22) 290 32 22

Wyprodukowano w PRC

[www.mescomp.pl](http://www.mescomp.pl)

[www.mesmed.pl](http://www.mesmed.pl)

Biuro serwisu

00-697 Warszawa, Al. Jerozolimskie 47

tel. 48 (22) 838 63 38

czynne w godz. 7.30 -15.30

