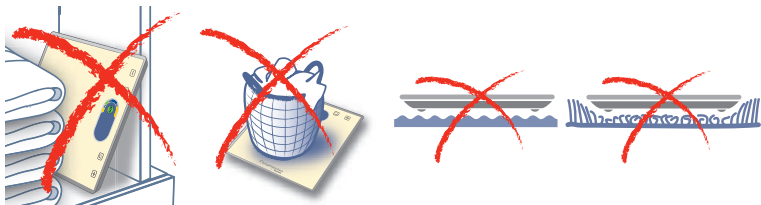


WeightWatchers®  
BY Tefal

FR  
NL  
DE  
SV  
DA  
EN



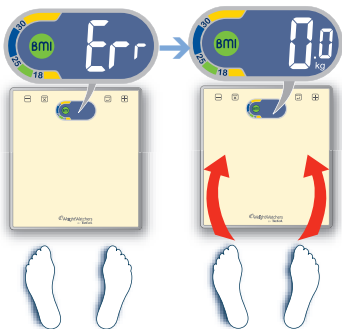
[www.tefal.com](http://www.tefal.com)  
[www.weightwatchers.com](http://www.weightwatchers.com)



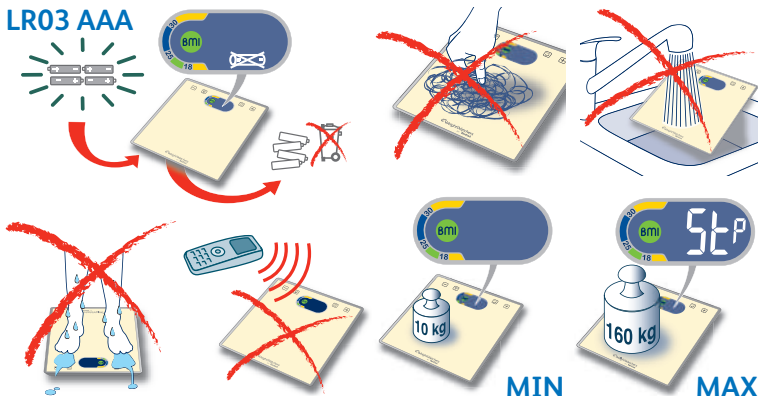
A

B

C



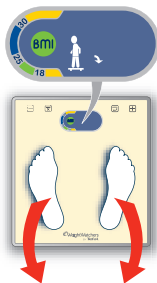
LR03 AAA



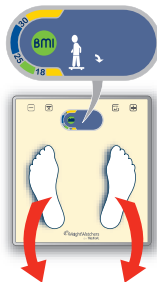
MIN

MAX

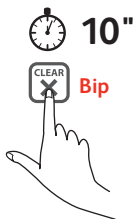
I



II



III



Bip Bip Bip )))

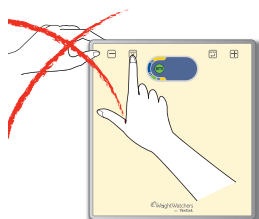
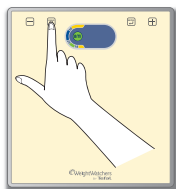
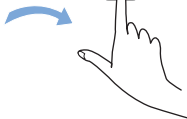




2"



Bip



Tefal, en association avec Weight Watchers, a mis au point ce pèse-personne particulièrement adapté à votre suivi de poids grâce à ses indications dont le BMI\*.

## **Weight Watchers s'adapte à votre vie et à vos envies !**

Et vous propose une gamme de services destinés à vous accompagner au plus près de votre démarche d'amaigrissement.

### ***Les réunions***

Un programme d'amaigrissement sain et efficace et des réunions hebdomadaires motivantes.

### ***L'entretien individuel***

Une conseillère exclusivement à votre écoute chaque semaine.

### ***Chez vous***

Toute l'efficacité du programme d'amaigrissement à domicile, pour être toujours plus proche de vous.

### ***Weight Watchers en entreprise***

Weight Watchers vient à vous et peut organiser des réunions au sein des entreprises.

### ***Weight Watchers on-line***

Des outils interactifs pour suivre le programme d'amaigrissement sur internet, au quotidien.

Appelez le n° Cristal 0 969 321 221 (appel non surtaxé)

Ou consultez notre site internet : [WeightWatchers.fr](http://WeightWatchers.fr)

## **\* BMI = Body Mass Index = IMC = Indice de Masse Corporelle.**

Le BMI traduit la corpulence d'une personne. Il est utilisé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour évaluer les risques liés au surpoids ou à l'anorexie en le rapprochant d'une échelle de référence.

Le BMI se calcule de la façon suivante :

poids en kilos / (taille en mètre \* taille en mètre).

Par exemple, pour une personne pesant 62 kg et mesurant 1 mètre 60 :

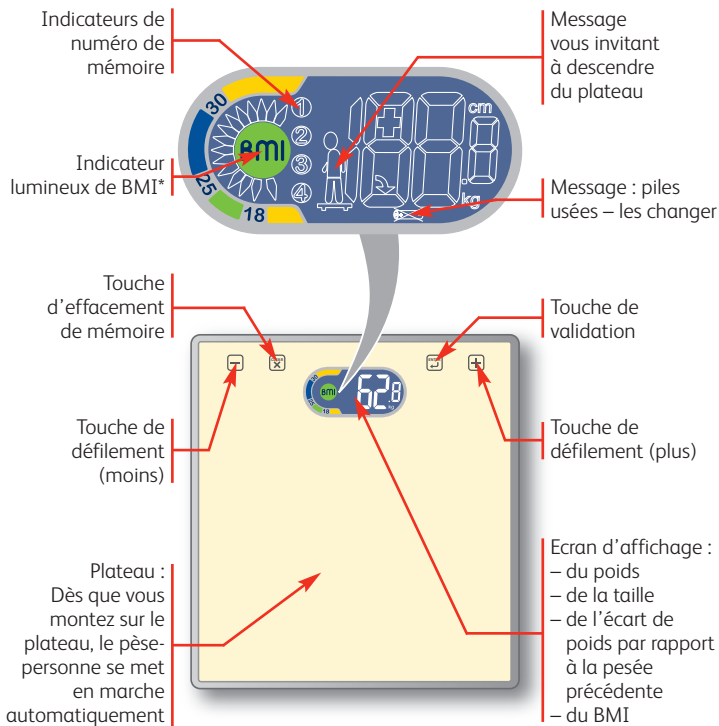
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Son **BMI est de 24,2.**

Tefal et Weight Watchers mettent à votre disposition un pèse-personne qui calcule automatiquement votre BMI et l'interprète pour un meilleur suivi de votre poids.

Les différents dessins de ce mode d'emploi, sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de ce produit et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

## Description



Les fluctuations de poids sont importantes au cours de la journée, en fonction de votre alimentation, de votre digestion ou de votre activité physique. Nous vous recommandons de toujours **vous peser dans les mêmes conditions, de préférence au réveil avant l'absorption de toute nourriture ou liquide**. Inutile de vous peser plusieurs fois dans une même journée. Préférez une pesée hebdomadaire à une pesée quotidienne.

## Précaution d'emploi

- Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plat. Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.
- Une fois sur le plateau du pèse-personne, évitez de bouger.
- Ne pas déplacer le produit pendant la manipulation des touches.
- Attention, ce pèse-personne est calibré pour suivre le BMI à partir de 18 ans uniquement. Il n'est pas calibré pour les enfants.
- Attention, au changement de piles, toutes les informations mises en mémoire sont perdues.

## Fonctionnement du pèse-personne

Mise en marche automatique en montant sur le plateau.

### 1 – Sélection des données

A la première pesée, pour que le pèse-personne puisse calculer votre BMI/IMC et votre écart de poids personnalisé, vous devez choisir votre numéro de mémoire et votre taille – **voir séquence I, page 3**.

– Montez sur le pèse-personne.

– Sélectionnez votre mémoire, en appuyant sur **[+]**, jusqu'au numéro de mémoire choisi.

Validez votre numéro de mémoire en appuyant 2 secondes sur la touche **[ENTER]**.

– Sélectionnez votre taille (de 100 à 220 cm),

. si vous mesurez moins de 170 cm, appuyez sur **[–]**, jusqu'à votre taille.

. si vous mesurez plus de 170 cm, appuyez sur **[+]**, jusqu'à votre taille.

Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur la touche **[ENTER]**.



## 2 – Informations obtenues avec le produit

Lors des pesées suivantes, grâce au système exclusif de reconnaissance automatique de l'utilisateur, vous êtes automatiquement reconnu par le pèse-personne, qui vous affichera votre **poids du jour**, votre **écart de poids** avec la pesée précédente et votre **BMI – voir séquence II, page 3**. Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est très important, le pèse-personne vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

Pour cela, après être descendu du plateau, appuyer sur la touche  ou  jusqu'à afficher votre numéro de mémoire et votre taille puis validez en appuyant 2 secondes sur la touche .

### Body Mass Index

- Votre pèse-personne calcule automatiquement votre BMI et l'interprète :



<18 : Maigreur



18 à 25 : Corpulence normale




25 à 30 : Surpoids



>30 : Obésité

## 3 – Effacement mémoire





Lorsque vous souhaitez réinitialiser votre mémoire, vous devez effacer les informations contenues dans votre mémoire – **voir séquence III, page 3** :

- Montez sur le pèse-personne, vous êtes reconnu.
- Descendez du plateau, maintenez appuyée la touche  jusqu'à l'affichage du message "Clr".
- Pour vous enregistrer en mémoire, reprenez à partir de la **séquence I, page 3**.

Lorsque toutes les mémoires sont occupées par d'autres utilisateurs, vous devez effacer les informations contenues dans une mémoire pour pouvoir vous enregistrer.

- Montez sur le pèse-personne, vous n'êtes pas reconnu.
- Descendez du plateau, faites apparaître le numéro de mémoire que vous souhaitez effacer en appuyant sur la touche  $\ominus$  ou  $\oplus$ , puis maintenez appuyée la touche  $\text{CLEAR}$  jusqu'à l'affichage du message "Clr".
- Pour vous enregistrer en mémoire, reprenez à partir de la **séquence I**, page 3.

## Messages spéciaux

Messages/Situations	Actions/Solutions
	La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg. <b>→ Ne dépassez pas la charge maximale.</b>
	Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence. <b>→ Descendez du plateau.</b>
	Voir page 2
	<b>1) Toutes les mémoires sont occupées.</b> <b>→</b> voir « Effacement mémoire ». <b>2) Vous n'êtes pas reconnu.</b> <b>→</b> Sélectionnez votre mémoire et votre taille en appuyant sur $\oplus$ , et appuyez 2 secondes sur la touche $\text{ENTER}$ .



Vous appuyez sur une touche et le produit ne réagit pas.

**1) Le pèse-personne détecte un autre appui que celui de votre doigt.**

→ assurez-vous :

- que l'appui se fait avec un seul doigt,
- que vous ne prenez pas appui sur le plateau,
- que vous ne le maintenez pas pincé,
- que le pèse-personne est bien posé au sol.

Ou

**2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche.**

→ Gardez le doigt appuyé 2 secondes sur la touche.

## Participons à la protection de l'environnement !



① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.

➡ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre de service agréé pour que son traitement soit effectué.

In samenwerking met Weight Watchers heeft Tefal deze personenweegschaal ontwikkeld, die uitermate geschikt is om uw gewicht te volgen, dankzij de diverse indicaties, waaronder de BMI\*.

## **Weight Watchers past zich aan uw leven en aan uw behoeften aan!**

Het biedt u een assortiment diensten die u zo goed mogelijk bijstaan tijdens het afslanken.

### ***De bijeenkomsten***

Een gezond en efficiënt afslankprogramma en motiverende wekelijkse bijeenkomsten.

### ***Het persoonlijke onderhoud***

Iedere week is er speciaal voor u een consulente die naar u luistert.

### ***Bij u***

Een zeer efficiënt afslankprogramma om thuis te volgen en om u bij te staan.

### ***Weight Watchers en het bedrijfsleven***

Weight Watchers komt naar u toe en kan binnen uw bedrijf bijeenkomsten organiseren.

### ***Weight Watchers on-line***

Interactieve tools om het afslankprogramma dagelijks op internet te kunnen volgen.

Voor meer informatie, bel 070/66.00.52 (max. € 0,60/min)  
of surf naar [www.weightwatchers.be](http://www.weightwatchers.be) voor België.

Of surf naar [www.weightwatchers.nl](http://www.weightwatchers.nl) voor Nederland.

**\* BMI = Body Mass Index = LGI = Lichaams Gewicht Index.**

De BMI berekent de verhouding tussen lengte en gewicht van een persoon. Deze index wordt gebruikt door de World Health Organisation (WHO) om de risico's in verband met overgewicht of ondergewicht te evalueren aan de hand van een referentieschaal.

De BMI wordt als volgt berekend:

gewicht in kilo's / (lengte in meters x lengte in meters).

Bijvoorbeeld, een persoon die 62 kilo weegt en 1.60 m lang is:

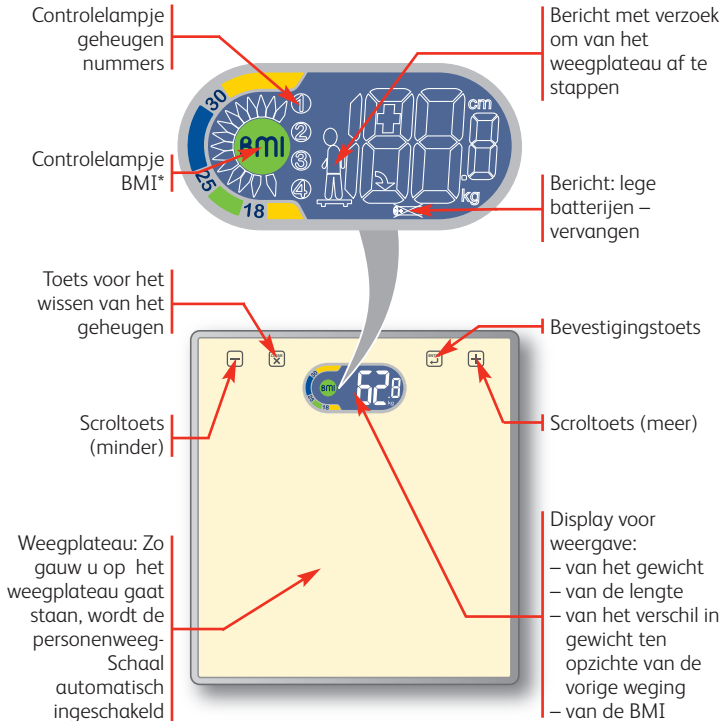
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Zijn **BMI is 24,2.**

Tefal en Weight Watchers bieden u een personenweegschaal die automatisch uw BMI berekent en interpreteert om uw gewicht zo goed mogelijk te volgen.

De verschillende tekeningen in deze gebruiksaanwijzing zijn uitsluitend bedoeld ter illustratie van de kenmerken van deze weegschaal en zijn geen exacte weergave van de werkelijkheid.

## Beschrijving



## Adviezen om uw gewicht goed te volgen —

Gedurende de dag schommelt het gewicht sterk, afhankelijk van uw voeding, van uw spijsvertering en van uw lichamelijke activiteiten. Wij raden u aan om u altijd **onder dezelfde omstandigheden te wegen, bij voorkeur bij het opstaan, voordat u gegeten of gedronken heeft**. Het is onnodig u meerdere keren per dag te wegen. Weeg uzelf liever één keer per week dan één keer per dag.

## Gebruiksadvies —



- **Altijd wegen op een harde, vlakke ondergrond. Niet wegen op een tapijt of vloerkleed.**
- **Wanneer u eenmaal op het weegplateau van de personenweegschaal staat, niet meer bewegen.**
- **De personenweegschaal niet verplaatsen terwijl u op de toetsen drukt.**
- **Let op, deze personenweegschaal is uitsluitend geijkt voor het volgen van de BMI van personen vanaf 18 jaar. Hij is niet geijkt voor kinderen.**
- **Let op, wanneer u de batterijen vervangt, verliest u alle in de geheugens opgeslagen gegevens.**




## Werking van de personenweegschaal —

Automatische inschakeling wanneer men op het weegplateau gaat staan.

### 1 – Selectie van de gegevens

Bij de eerste weging moet u, om de personenweegschaal in staat te stellen uw BMI/LGI en persoonlijke gewichtsschommelingen te berekenen, uw geheugennummer en uw lengte kiezen, **zie stap I, pagina 3**.




- Ga op de personenweegschaal staan.
- Selecteer uw geheugen door te drukken op , totdat het gekozen geheugennummer verschijnt.
- Bevestig uw geheugennummer door de toets  2 seconden ingedrukt te houden.

- Selecteer uw lengte (100 tot 220 cm),
  - . als u korter bent dan 170 cm, druk dan op , tot aan uw lengte.
  - . als u langer bent dan 170 cm, druk dan op , tot aan uw lengte.
- Bevestigen uw lengte door de toets  2 seconden ingedrukt te houden.

## 2 – Verkregen informatie met de personenweegschaal

Tijdens de volgende wegingen wordt u, dankzij het exclusieve systeem, automatisch herkend door de personenweegschaal, die uw huidige gewicht, het gewichtsverschil ten opzichte van de vorige weging en uw BMI weergeeft – **zie stap II, pagina 3**.

Wanneer 2 gebruikers niet veel in gewicht van elkaar verschillen of wanneer het verschil met uw vorige gewicht zeer groot is, zal de personenweegschaal u vragen uw geheugennummer opnieuw te bevestigen.

Druk hiervoor, na van het weegplateau afgestapt te zijn, op de toets  of  totdat uw geheugennummer en uw lengte worden weergegeven en bevestig vervolgens door de toets  2 seconden ingedrukt te houden.

### Body Mass Index

- Uw personenweegschaal berekent automatisch uw BMI en interpreteert deze:



<18: Ondergewicht



18 t/m 25: Normaal gewicht




25 t/m 30: Overgewicht






>30: Obesitas

### 3 – Geheugen wissen




Wanneer u uw geheugen wilt resetten, moet u de gegevens uit uw geheugen wissen – **zie stap III, pagina 3**:

- Ga op de personenweegschaal staan, u wordt herkend.
- Stap van het weegplateau, houd de toets  ingedrukt totdat het bericht “Clr” wordt weergegeven.
- Om u in het geheugen te laten opslaan, herhaalt u de **stap I, pagina 3**.

Wanneer alle geheugens bezet zijn door andere gebruikers, moet u de in een geheugen aanwezige informatie wissen om u te kunnen registreren.

- Ga op de personenweegschaal staan, u wordt niet herkend.
- Stap van het weegplateau af, laat het geheugennummer dat u wilt wissen, verschijnen door op de toets  of  te drukken of houd de toets  ingedrukt totdat het bericht “Clr” wordt weergegeven.
- Om u in het geheugen te laten opslaan, herhaalt u de **stap I, pagina 3**.

### Speciale berichten

Berichten/Situaties	Handelingen/Oplossingen
	De belasting is groter dan het maximale bereik van 160 kg.  → De maximale belasting niet overschrijden.
	U moet van het weegplateau afstappen om de personenweegschaal in staat te stellen de stap te vervolgen.  → Stap van het weegplateau af.
	Zie pagina 2







**1) Alle geheugens zijn bezet.**

→ zie « Geheugen wissen ».

**2) U wordt niet herkend.**

→ Selecteer uw geheugen en uw lengte door op  te drukken en houd de toets  2 seconden ingedrukt.



U drukt op een toets en de personenweegschaal reageert niet.

**1) De personenweegschaal detecteert een andere druk dan die van uw vinger.**

→ controleer:

- of u met één vinger drukt,
- of u niet op het weegplateau steunt,
- of u deze niet vastklemt,
- of de personenweegschaal op de grond staat.

Of

**2) U heeft te kort op de toets gedrukt.**

→ Houd met uw vinger de toets 2 seconden ingedrukt.

**Wees vriendelijk voor het milieu!**



① Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.

➡ Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

Weight Watchers ist seit über 40 Jahren der weltweit führende Anbieter von Produkten und Dienstleistungen für ein gesundes und langfristiges Gewichtsmanagement.

In Deutschland besteht das Angebot aus einem flächendeckenden Netzwerk von Treffen, einem Online-Programm, Lebensmitteln im Supermarkt, Buch- und Magazinpublikationen im Handel sowie weiteren Food- und Non-Foodartikeln.

Weight Watchers steht heute nicht nur für Abnehmen mit Genuss, sondern auch für vier Jahrzehnte Erfahrung mit nachhaltigem Ernährungsmanagement und Prävention von Übergewicht.

Tefal entwickelte in Zusammenarbeit mit Weight Watchers diese Personenwaage, die über spezielle Anzeigen, wie etwa den BMI\* verfügt, damit Sie Ihr Gewicht optimal überwachen können.

Sie möchten mehr über das Weight Watchers Konzept erfahren.

Rufen Sie uns an unter 01802 234532 (nur 6 Cent pro Gespräch aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min).

Oder besuchen Sie unsere Website: [www.weightwatchers.de](http://www.weightwatchers.de).

**\* BMI = Body-Mass-Index = KMI = Körpermasseindex.**

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts. Er wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verwendet, um das durch Übergewicht und Magersucht verursachte Gesundheitsrisiko zu bewerten.

Der BMI wird folgendermaßen berechnet:

Gewicht in Kilogramm / (Größe in Meter x Größe in Meter).

Beispiel: Eine Person, die 62 kg wiegt und 1,60 Meter groß ist:

$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

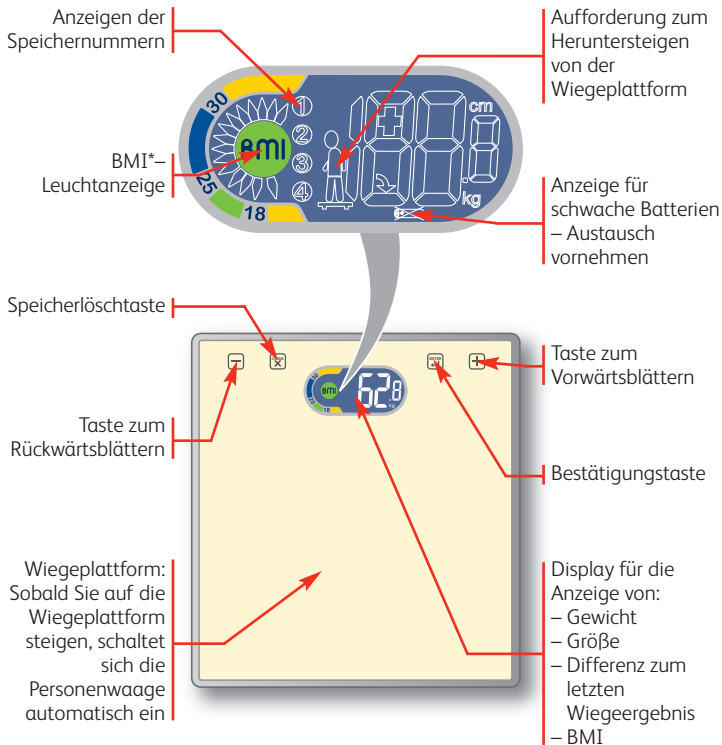
Die Person hat einen **BMI von 24,2**.

Tefal und Weight Watchers stellen Ihnen eine neuartige Personenwaage zur Verfügung, die Ihren BMI automatisch berechnet und bewertet, damit Sie Ihr Körpergewicht stets leicht überwachen können.

Die einzelnen Abbildungen dieser Bedienungsanleitung dienen lediglich der Veranschaulichung der Produkteigenschaften und sind nicht zwingend wirklichkeitsgetreu.

## Beschreibung

DE



## Tipps für eine optimale Gewichtsüberwachung

---

Je nach Ernährung, Verdauung und körperlicher Betätigung treten im Laufe des Tages beachtliche Gewichtsschwankungen auf. Wir empfehlen Ihnen daher, **sich immer unter gleichen Voraussetzungen zu wiegen, am besten nach dem Aufwachen und vor dem Verzehr von Nahrung oder Flüssigkeiten**. Sie brauchen sich nicht mehrmals am Tag zu wiegen. Wöchentliches Wiegen ist besser als tägliches Wiegen.

## Bedienungshinweise

---

- **Wiegen Sie sich immer auf einem harten und ebenen Untergrund. Stellen Sie die Waage zum Wiegen nicht auf einen Teppich.**
- **Sobald Sie auf die Wiegeplattform gestiegen sind, sollten Sie sich möglichst nicht bewegen.**
- **Beim Bedienen der Tasten darf das Gerät nicht verrückt werden.**
- **Achtung! Diese Waage ist für eine Ermittlung des BMI ausschließlich bei Personen ab 18 Jahren ausgelegt. Sie ist nicht für Kinder geeignet.**
- **Achtung! Beim Wechseln der Batterien gehen alle gespeicherten Daten verloren.**

## Funktionsweise der Personenwaage


---

Sobald Sie sich auf die Wiegeplattform stellen, schaltet sich die Waage automatisch ein.

### 1 – Eingabe der Daten

Damit die Personenwaage Ihren BMI und Ihre individuelle Gewichtsabweichung berechnen kann, müssen Sie beim ersten Wiegevorgang Ihre Speichernummer und Ihre Größe eingeben – **siehe Bildfolge I, Seite 3**.

– Steigen Sie auf die Waage.


– Wählen Sie Ihre Speichernummer durch Drücken auf , bis die gewünschte Nummer erscheint.

Bestätigen Sie Ihre Speichernummer durch ein 2 Sekunden langes Drücken der -Taste.

– Wählen Sie Ihre Größe (100 bis 220 cm):

Wenn Sie kleiner als 170 cm sind, drücken Sie  bis zu Ihrer Größe.

Wenn Sie größer als 170 cm sind, drücken Sie  bis zu Ihrer Größe.




Bestätigen Sie Ihre Größe durch ein 2 Sekunden langes Drücken der -Taste.

DE

## 2 – Angezeigte Informationen

Bei allen nachfolgenden Wiegevorgängen werden Sie dank des einmaligen, automatischen Benutzererkennungssystems von der Personenwaage automatisch erkannt und das Display zeigt Ihnen Ihr aktuelles Gewicht, die Differenz zum letzten Wiegeergebnis und Ihren BMI an – **siehe Bildfolge II, Seite 3.**

Falls 2 Benutzer ein ähnliches Gewicht aufweisen oder falls die Gewichts Differenz zum letzten Wiegeergebnis übermäßig groß ist, werden Sie aufgefordert, Ihre Speichernummer erneut zu bestätigen.

Drücken Sie dazu nach Heruntersteigen von der Wiegeplattform die Tasten  oder , bis Ihre Speichernummer und Größe angezeigt werden und halten Sie zum Bestätigen die -Taste 2 Sekunden lang gedrückt.

### Body-Mass-Index

- Die Personenwaage berechnet automatisch Ihren BMI und ordnet ihn einer Skala zu:



<18: Untergewicht



18 bis 25: Normalgewicht




25 bis 30: Übergewicht






>30: Adipositas

### 3 – Löschen des Speichers



Wenn Sie Ihren Speicher in den Ausgangszustand zurücksetzen möchten, müssen Sie die darin gespeicherten Informationen löschen – **siehe Bildfolge III, Seite 3.**






- Steigen Sie auf die Waage. Sie werden automatisch erkannt.
- Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter und halten Sie die -Taste gedrückt, bis “**Clr**” auf dem Display erscheint.
- Um einen Speicher für Sie festzulegen, wiederholen Sie die Schritte der **Bildfolge I, Seite 3.**

Wenn alle Speicher durch andere Benutzer belegt sind, müssen Sie die Daten von einem der Speicher löschen, damit Sie einen Speicher für Sie festlegen können.

- Steigen Sie auf die Waage. Sie werden nicht automatisch erkannt.
- Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter, wählen Sie durch Drücken der Tasten  oder  jenen Speicher, den Sie löschen möchten, und halten Sie dann die -Taste gedrückt, bis “**Clr**” auf dem Display erscheint.
- Um einen Speicher für Sie festzulegen, wiederholen Sie die Schritte der **Bildfolge I, Seite 3.**

## Sonderanzeigen

Anzeigen/Status	Maßnahmen/Lösungen
	<p>Die Höchstlast von 160 kg wurde überschritten.</p> <p>→ <b>Die Höchstlast darf nicht überschritten werden.</b></p>
	<p>Sie müssen von der Wiegeplattform heruntersteigen, damit die jeweilige Abfolge fortgesetzt werden kann.</p> <p>→ <b>Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter.</b></p>

	<p>Siehe Seite 2</p>
	<p><b>1) Alle Speicher sind belegt.</b> → Siehe "Löschen des Speichers"</p> <p><b>2) Sie werden nicht automatisch erkannt.</b> → Wählen Sie Ihren Speicher und Ihre Größe durch Drücken der -Taste und drücken Sie 2 Sekunden lang die -Taste.</p>
	<p>Sie drücken eine Taste, aber das Gerät reagiert nicht.</p> <p><b>1) Die Waage erfasst einen anderen Druck als den Ihres Fingers.</b> → Stellen Sie sicher, dass:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sie nur mit einem einzigen Finger Druck auf die Taste ausüben,</li> <li>– Sie sich nicht auf der Wiegeplattform abstützen,</li> <li>– Sie sie in keiner Weise einklemmen,</li> <li>– die Waage stabil auf dem Boden steht.</li> </ul> <p>Oder</p> <p><b>2) Sie haben die Taste zu kurz gedrückt.</b> → Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt.</p>

## 1 – Denken Sie an den Schutz der Umwelt!



- ① Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.
- ➔ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

## 2 – Entsorgung des Geräts

Werfen Sie das Gerät nicht fort, ohne zuvor die Batterien herausgenommen zu haben.

**Entsorgen Sie die Batterien gemäß den Gesetzlichen Vorschriften.**

Tauchen Sie die Batterien nicht ins Wasser. Gehen Sie pfleglich mit den Batterien um. Nehmen Sie die Batterien nicht in den Mund. Bringen Sie die Batterien nicht mit anderen Gegenständen aus Metall in Berührung (Ringe, Nägel, Schrauben...). Vermeiden Sie es, Kurzschlüsse in den Batterien hervorzurufen, indem Sie Gegenstände aus Metall mit ihren Enden in Kontakt bringen. Im Falle eines Kurzschlusses kann die Temperatur der Batterien gefährlich hoch steigen und ernsthafte Verbrennungen hervorrufen; die Batterien können sogar Feuer fangen. Auslaufende Batterien dürfen nicht mit den Augen und Schleimhäuten in Berührung gebracht werden. Waschen Sie sich in diesem Fall die Hände und spülen Sie die Augen anschließend gründlich mit klarem Wasser aus. Wenn Sie weiterhin Beschwerden haben, muss ein Arzt aufgesucht werden.



I samarbete med Viktväktarna har Tefal utvecklat den här personvågen som är speciellt framtagen för att du bättre ska kunna följa din viktutveckling. Vågen visar flera olika värden, bl.a. BMI\*.

## **Viktväktarna anpassar sig efter din livsstil och dina behov!**

Vi erbjuder ett brett utbud av olika tjänster som du kan ta hjälp av under din viktnedgång.

### **Möten**

Ett hälsosamt och effektivt viktnedgångsprogram och motiverande möten varje vecka.

### **Individuell rådgivning**

Varje vecka samtalar du med en coach som ägnar sig helt åt dig.

### **I hemmet**

Det effektiva viktnedgångsprogrammet på det mest lättillgängliga sätt du kan tänka dig.

### **Viktväktarna på jobbet**

Viktväktarna kommer till ert företag och anordnar möten.

### **Viktväktarna online**

Interaktiva Internet-verktyg som hjälper dig följa viktnedgångsprogrammet i vardagen.

Ring Viktväktarna Kundtjänst, 0200-113 116 (kostar som ett lokalsamtal).

Du kan också besöka vår webbplats: [www.viktvaektarna.se](http://www.viktvaektarna.se)

### **\*BMI = Body Mass Index, kroppsmassaindex.**

BMI är ett mått på om en person är över- eller underviktig. Det används av Världshälsoorganisationen (WHO) för att utvärdera de risker som övervikt eller anorexi medför. Ett visst BMI-värde jämförs då med en referensskala.

Så här beräknas BMI:

vikt i kilogram/(längd i meter x längd i meter).

För en person som är 160 cm lång och väger 62 kg skulle uträkningen se ut så här:

$$62/(1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Personen har ett **BMI på 24,2**.

Tefal och Viktväktarna kan nu erbjuda en personvåg som automatiskt räknar ut och tolkar ditt BMI så att du kan hålla bättre koll på vikten.

Teckningarna i den här bruksanvisningen syftar endast till att illustrera produktens egenskaper. De är inte exakta avbildningar av verkligheten.

## Beskrivning

Minnesnummer

Meddelande om att du kan stiga av plattformen

BMI\*-indikator

Meddelande om att batterierna är slut och bör bytas

Knapp för minnesradering

Valideringsknapp

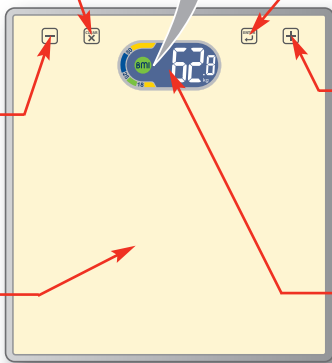
Bläddringsknapp, minus

Bläddringsknapp, plus

Plattform Vågen slås på automatiskt när du ställer dig på plattformen

Display för visning av:  
– vikt  
– längd  
– skillnad i vikt jämfört med föregående vägning  
– BMI

SV



## Råd för att bättre följa viktutvecklingen —

Vikten varierar kraftigt under en och samma dag beroende på vad du äter, hur din matsmältning fungerar och hur mycket du rör dig. Vi rekommenderar att du **alltid väger dig under samma förhållanden, helst på morgonen innan du har ätit eller druckit någonting**. Det är onödigt att väga sig flera gånger samma dag. Att väga sig en gång i veckan är att föredra framför att väga sig dagligen.

## Tänk på det här när du använder vågen —

- Väg dig alltid på ett hårt och plant underlag. Vågen ska inte stå på en heltäckningsmatta eller vanlig matta.
- Rör inte på dig när du har ställt dig på plattformen.
- Se till att du inte flyttar på vågen när du trycker på knapparna.
- Obs! Vågen är kalibrerad för att följa BMI-värden hos personer över 18 år. Den är inte kalibrerad för barn.
- Obs! När du byter batterier försvinner all information som lagrats i minnesprofilerna.

## Så här fungerar vågen —

Vågen slås på automatiskt när du ställer dig på plattformen.

### 1 – Registrering av uppgifter

När du väger dig första gången måste du välja ett minnesnummer och ange din längd (**se bildserie I, sidan 3**), så att ditt BMI och skillnaden i vikt mellan dina olika vägningar kan räknas ut.

– Ställ dig på vågen.

– Välj ett minnesnummer genom att trycka på **[+]** tills det önskade numret visas.

Bekräfta valet av minnesnummer genom att hålla knappen **[ENTER]** nedtryckt i två sekunder.

– Ange din längd (100–220 cm):

. Om du är kortare än 170 cm trycker du på **[–]** tills din längd visas.

. Om du är längre än 170 cm trycker du på **[+]** tills din längd visas.




Bekräfta registreringen av din längd genom att hålla knappen **[ENTER]** nedtryckt i två sekunder.

## 2 – Värden som du kan avläsa på vågen

Vågen har ett exklusivt system för automatisk igenkänning av användare. När du väger dig igen kommer vågen därför automatiskt att identifiera dig och visa din vikt, skillnaden mellan din aktuella vikt och vikten vid föregående vägning samt ditt **BMI (se bildserie II, sidan 3)**.

Om det finns två användare som väger ungefär lika mycket eller om viktförändringen mellan två vägningar är mycket stor kan du behöva bekräfta ditt minnesnummer.

SV

För att göra det stiger du av vågen, trycker på knappen  eller  tills ditt minnesnummer och din längd visas och bekräftar sedan genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.

### Body Mass Index

- Vågen räknar automatiskt ut ditt BMI och tolkar det enligt följande skala:



<18: Undervikt



18–25: Normalvikt



25–30: Övervikt



>30: Fetma

## 3 – Minnesradering

Om du vill återställa din minnesprofil till utgångsläget måste du radera alla uppgifter som finns lagrade i den (se bildserie III, sidan 3).




– Ställ dig på vågen. Vågen identifierar dig.

– Stig av vågen. Håll knappen  nedtryckt tills meddelandet "Clr" visas.

– Följ bildserie I, sidan 3 för att registrera och spara dina uppgifter.

Om alla minnesprofiler är upptagna av andra användare måste du radera alla de lagrade uppgifterna från en av minnesprofilerna för att kunna registrera dig.







– Ställ dig på vågen. Vågen identifierar dig inte.

– Stig av vågen. Tryck på knappen  eller  tills numret på den minnesprofil du vill radera uppgifterna från visas. Håll sedan knappen  nedtryckt tills meddelandet "Clr" visas.

– Följ **bildserie I, sidan 3** för att registrera och spara dina uppgifter.

SV

## Specialmeddelanden

Meddelande/ situation	Åtgärd/lösning
	Belastningen överstiger den övre gränsen på 160 kg. <b>→ Överskrid inte max-belastningen.</b>
	Du måste stiga av plattformen för att sekvensen ska kunna slutföras. <b>→ Stig av vågen.</b>
	Se sidan 2
	<b>1) Samtliga minnesprofiler är upptagna.</b> <b>→ Se "Minnesradering".</b> <b>2) Du identifieras inte av vågen.</b> <b>→</b> Ange ditt minnesnummer och din längd genom att trycka på knappen  och sedan hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.



SV

Det händer ingenting när du trycker på någon av knapparna.

**1) Vågen känner av ett annat tryck än trycket från ditt finger.**

→ Se till att:

- du bara trycker med ett finger,
- du inte tar stöd mot plattformen på vågen,
- du inte greppar om vågen,
- vågen står rätt på golvet.

Eller

**2) Du trycker inte tillräckligt länge på knapparna.**

→ Håll önskad knapp nedtryckt i två sekunder.

## Var rädd om miljön!



① Din apparat innehåller olika material som kan återanvändas eller återvinnas.

➔ Lämna den på en återvinningsstation eller på en auktoriserad serviceverkstad för omhändertagande och behandling.

Tefal har, i samarbejde med Weight Watchers, udviklet denne personvægt, som er specielt tilpasset vægtkontrol takket være blandt andet BMI-funktionen\*.

## **Weight Watchers tilpasser sig dit liv og dine behov!**

Og tilbyder et udvalg af tjenester for at ledsage dig på din vej til vægttab.

### ***Møderne***

Et sundt og effektivt slankeprogram og motiverende ugentlige møder.

### ***Personlige møder***

En konsulent står til rådighed for dig hver uge.

### ***Hos dig***

Et effektivt slankeprogram, som du kan tage med dig hjem.

### ***Weight Watchers i virksomheden***

Weight Watchers kommer ud til dig i virksomheden og organiserer møder.

### ***Weight Watchers online***

Interaktive værktøjer som hjælp til at følge slankeprogrammet via internettet i dagligdagen.

Ring til Weight Watchers kundeservice 33 11 04 41.

Eller klik ind på: [www.weightwatchers.dk](http://www.weightwatchers.dk)

### **\* BMI = Body Mass Index = Kroppsmasseindeks.**

BMI angiver forholdet mellem højde og vægt. Det anvendes af WHO (World Health Organization) til at evaluere risiciene forbundet med overvægt eller anoreksi sammen med en referenceskala.

BMI udregnes på følgende måde:

Legemsvægt (kg) / legemshøjde (m) x legemshøjde (m)

Hvis en person f.eks. vejer 62 kg og måler 1,60 m:

$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

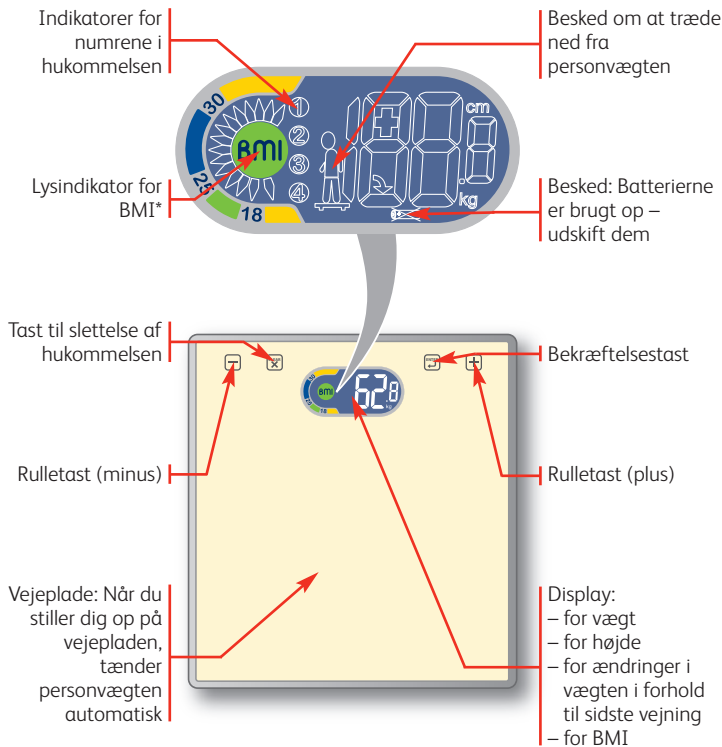
Så er **personens BMI på 24,2.**

Tefal og Weight Watchers har udviklet en personvægt, som automatisk udregner dit BMI og fortolker det for at sikre en bedre vægtkontrol.

De forskellige illustrationer i denne brugsvejledning er udelukkende beregnet til at illustrere produktets egenskaber og afspejler ikke nødvendigvis de faktiske forhold.

## Beskrivelse

DA





## Gode råd til effektiv vægtkontrol

Din vægt varierer meget i løbet af dagen, afhængig af hvad du indtager, hvordan du fordøjer maden og din fysiske aktivitet. Vi anbefaler, at du altid **vejer dig på samme tid hver dag helst om morgenen inden morgenmaden**. Det er ikke nødvendigt at veje dig flere gange om dagen. Det er bedst at veje dig en gang om ugen frem for hver dag.

## Forholdsregler for brug

- Vej dig altid på et hårdt og fladt gulv. Vej dig aldrig på et tæppe.
- Undgå at bevæge dig, når du står på vejepladen.
- Flyt ikke vægten, mens du trykker på tasterne.
- **Vigtigt:** Personvægten er udelukkende kalibreret til at følge personers BMI fra 18 år og op. Den er ikke kalibreret til børn.
- **Vigtigt:** Når du skifter batterierne ud, vil alle informationerne i hukommelsen gå tabt.

DA


## Personvægtens funktion

Automatisk start, når du træder op på vejepladen.

### 1 – Valg af data

For at personvægten kan udregne dit BMI og ændringer i vægten skal du, første gang du vejer dig, vælge dit nummer på vægten og din højde – **se sekvens I, side 3**.


– Stil dig op på personvægten.

– Vælg dit nummer til hukommelsen ved at trykke på knappen , indtil du finder det ønskede nummer.

Bekræft dette nummer ved at trykke i 2 sekunder på tasten .

– Vælg din højde (fra 100 til 220 cm),

. hvis du er under 170 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.




. hvis du er over 170 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.

Bekræft din højde ved at trykke i 2 sekunder på tasten .

## 2 – Oplysninger som produktet giver

De næste gange du vejer dig, vil personvægten takket være et eksklusivt system, der automatisk genkender brugeren, automatisk genkende dig og vise dagens vægt, ændringer i vægten i forhold til forrige vejning og dit **BMI – se sekvens II, side 3.**

Hvis 2 personer vejer næsten det samme, eller hvis ændringen i vægten er meget stor, vil personvægten bede dig om at bekræfte dit nummer i hukommelsen igen.

For at bekræfte dit nummer skal du træde ned fra personvægten, trykke på tasten  eller , indtil dit nummer og din højde vises, tryk derefter i 2 sekunder på tasten .

DA

### Body Mass Index

• Personvægten udregner automatisk dit BMI og fortolker det:



<18: Undervægtig



18 til 25: Normal vægt



25 til 30: Overvægtig



>30: Svært overvægtig

## 3 – Sletning af hukommelsen

Hvis du vil nulstille din hukommelse, skal oplysningerne i hukommelsen slettes – **se sekvens III, side 3.**




– Stil dig op på personvægten. Vægten genkender dig automatisk.

– Træd ned fra vejlepladen, hold tasten  trykket ned, indtil beskeden “Clr” vises.

– For at registrere dig igen i hukommelsen gentages fremgangsmåden i **sekvens I, side 3.**

Hvis alle numrene i hukommelsen er optaget af andre brugere, skal du slette oplysningerne i én hukommelse for at kunne registrere dig.







– Stil dig op på personvægten. Vægten genkender dig ikke.

– Træd ned fra vejpladen, find det nummer i hukommelsen, du ønsker at slette ved at trykke på tasten  eller , hold derefter tasten  trykket ned, indtil beskeden “Clr” vises.

– For at registrere dig igen i hukommelsen gentages fremgangsmåden i **sekvens I, side 3.**

## Specielle beskeder

DA

Beskeder / Situationer	Handlinger / Løsninger
	Belastningen er større end den maksimalt tilladte belastning på 160 kg.  → <b>Den maksimale belastning må ikke overskrides.</b>
	Du skal træde ned fra vejpladen, for at personvægten kan fortsætte sekvensen.  → <b>Træd ned fra vejpladen.</b>
	Se side 2
	<b>1) Alle numrene i hukommelsen er optaget.</b> → se «Sletning af hukommelsen».  <b>2) Du er ikke genkendt.</b> → Vælg dit nummer i hukommelsen og din højde ved at trykke på  og hold tasten  trykket nede i 2 sekunder.



Du trykker på en tast og personvægten reagerer ikke.

**1) Personvægten registrerer et andet tryk end trykket med fingeren.**

→ kontroller:

- at du kun trykker med en enkelt finger,
- at du ikke trykker på vejepladen,
- at vejepladen ikke er klemt,
- at personvægten står korrekt på gulvet.

Eller

**2) Du har trykket for kort på tasten.**

→ Hold fingeren på tasten i 2 sekunder.

DA

## Vi skal alle være med til at beskytte miljøet!



- ① Apparatet indeholder mange materialer, der kan genvindes eller genbruges.
- ➔ Bring det til et specialiseret indsamlingssted for genbrug eller et autoriseret serviceværksted, når det ikke skal bruges mere.

In association with Weight Watchers, Tefal has developed these bathroom scales specifically designed to track your weight with various indicators including your BMI\*.

\* **BMI = Body Mass Index.**

The BMI measures the weight status of a person. It is used by the World Health Organization (WHO) to assess risks caused by overweight or anorexia in relation to a reference scale.

BMI is calculated as follows:

weight in kilograms / (height in metres x height in metres).

For example, for a person weighing 62 kg and 1.60 metres tall:

$$62 / (1.6 \times 1.6) = 24.2$$

The **BMI is 24.2.**

Tefal and Weight Watchers bring you bathroom scales that automatically calculate your BMI and interpret it to help you track your weight better.

The drawings in this user's manual are intended for illustration only and may differ from the actual product.

## Description

Memory number indicators

Message prompting you to step off the platform

BMI\* LED

Message: low battery – replace them

EN

Clear memory key

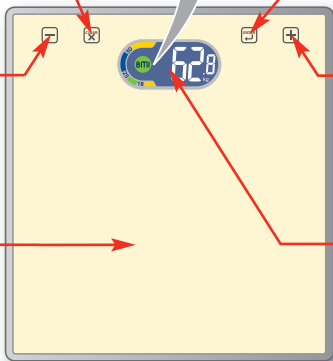
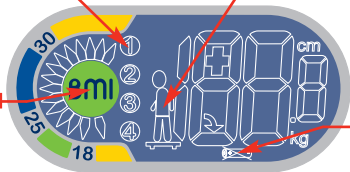
OK key

Scroll key (minus)

Scroll key (plus)

Platform: As soon as you step onto the platform, the scales turn on automatically

Display screen:  
– weight  
– height  
– weight difference compared to the previous time  
– BMI



## Tips on tracking your weight

Weight fluctuations can be high during the day, depending on your food intake, digestion or physical activity. We recommend that you **always measure your weight in the same conditions, preferably first thing in the morning before eating any food or drinking any liquid**. There is no need to weigh yourself several times in a single day. Measure your weight preferably every week rather than every day.

## Precautions of use

- Always place the scales on a flat, hard floor when you take your measurement. Avoid carpets or soft surfaces.
- Once you step onto the scales, try to stand still.
- Do not move the appliance when handling the keys.
- Caution: these bathroom scales are calibrated to track the BMI only for people above 18. They are not calibrated for children.
- Caution: all the data stored in the memory will be lost when you replace the batteries.

EN

## Using your bathroom scales


Automatic switch-on when you step onto the platform.

### 1 – Selecting your data

When using for the first time, you must choose your memory number and your height so that the scales can calculate your BMI and your personalised weight difference – **see sequence I, page 3**.

– Step onto the scales.

– Select your memory by pressing , until the chosen memory number is displayed.

Confirm your memory number by pressing the  key for 2 seconds.

– Select your height (100 to 220 cm)

. if you are less than 170 cm tall, press , until your height is displayed.

. if you are more than 170 cm tall, press , until your height is displayed.

Confirm your height by pressing the  key for 2 seconds.

## 2 – Data supplied by your scales

During subsequent uses, the scales will automatically recognize you thanks to its exclusive automatic recognition system and will display your **current weight**, the **weight difference** as compared to the last measurement and your **BMI** – see **sequence II, page 3**.

If 2 users have similar weights or if your weight difference is very high, the scales will ask you to reconfirm your memory number.

For this, after stepping off the platform, press the  $\ominus$  or  $\oplus$  key until your memory number and height are displayed and then confirm by pressing the  $\boxed{\text{ENTER}}$  key for 2 seconds.

### Body Mass Index

- Your scales calculate your BMI automatically and interpret it:



<18: Underweight



18 to 25: Normal weight



25 to 30: Overweight



>30: Obese

## 3 – Clearing the memory

When you want to reset your memory number, you must delete the data contained in it – see **sequence III, page 3**:





- Step onto the scales, which will recognize you.
- Step off the platform, press and hold down the  $\boxed{\text{CLEAR X}}$  key until the “Clr” message is displayed.
- To record your data on the memory, repeat from **sequence I, page 3**.



When all the memory numbers are in use, you must delete the data stored in a memory number to record your data.

- Step onto the scales, which will not recognize you.
- Step off the platform. Press the  $\ominus$  or  $\oplus$  key until the memory number you want to clear is displayed, and then hold the  $\boxed{\text{CLEAR X}}$  key down until the “Clr” message is displayed.
- To record your data on the memory, repeat from **sequence I, page 3**.

## Special messages

Messages/Situations	Actions/Solutions
	The load is higher than the maximum weight of 160 kg. <b>→ Do not exceed the maximum load.</b>
	You must step off the platform to continue the sequence. <b>→ Step off the platform.</b>
	See page 2
	<b>1) All the memory numbers are in use.</b> <b>→</b> see “Clearing the memory”.  <b>2) You are not recognized.</b> <b>→</b> Select your memory number and your height by pressing $\oplus$ , and press the $\boxed{\text{ENTER}}$ key for 2 seconds.

EN



You press a key and there is no effect on the appliance.

**1) The scales are detecting another key than the one pressed by your finger.**

→ Make sure:

- you are pressing the key with just one finger
- you are not resting on the platform
- you are not holding it pinched
- the scales are placed properly on the floor.

Or

**2) You have not pressed the key long enough.**

→ Keep your finger pressed on the key for 2 seconds.

EN



**Environment protection first!**

① Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.

➡ Leave it at a local civic waste collection point.