

# Tefal®

## GOAL™

EN

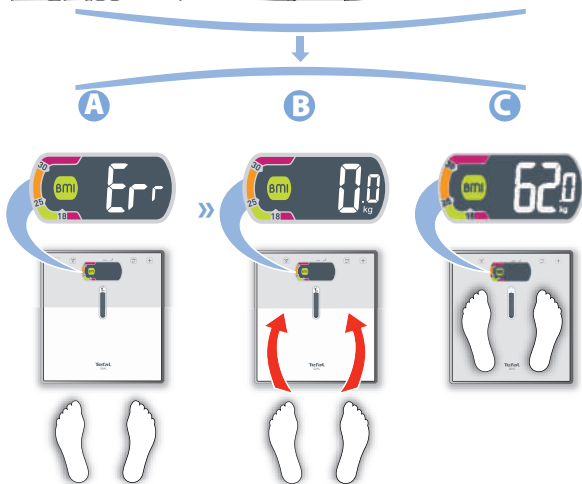
RU

UK

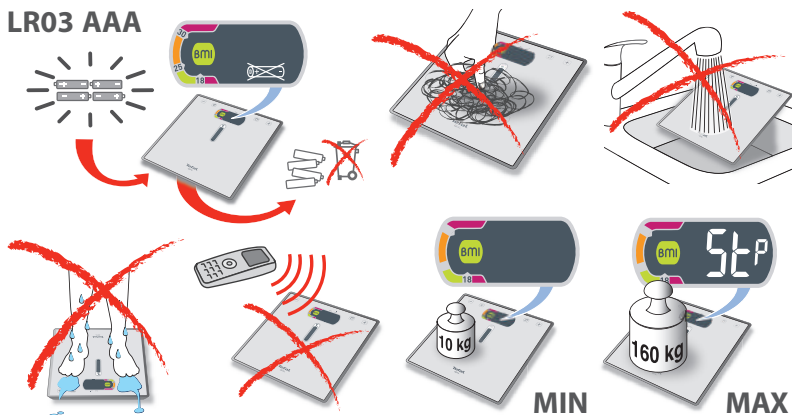


2015900577

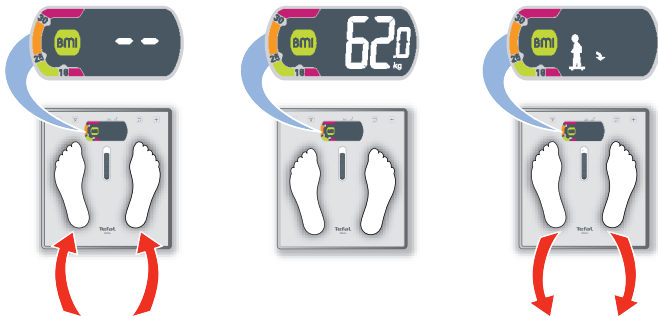
[www.tefal.com](http://www.tefal.com)



## LR03 AAA



I



Goal



II

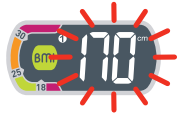




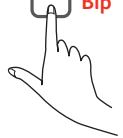
Bip

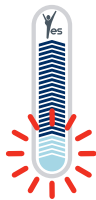
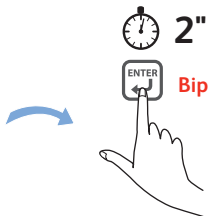


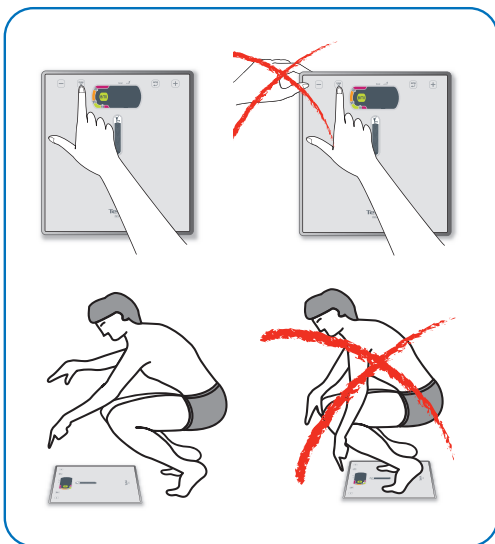
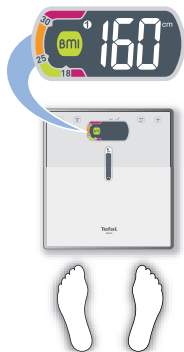
Bip



Bip







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

**RU.** Рисунки в настоящем руководстве по использованию прибора предназначены для иллюстрации его характеристик и могут незначительно отличаться от реального прибора.

**UK.** Малюнки в цьому керівництві з використання приладу призначені для ілюстрації його характеристик і можуть дещо відрізнятися від реального приладу.

This bathroom scale automatically calculates your BMI\* and brings you a clear read so that you can better track your weight.

### \*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.

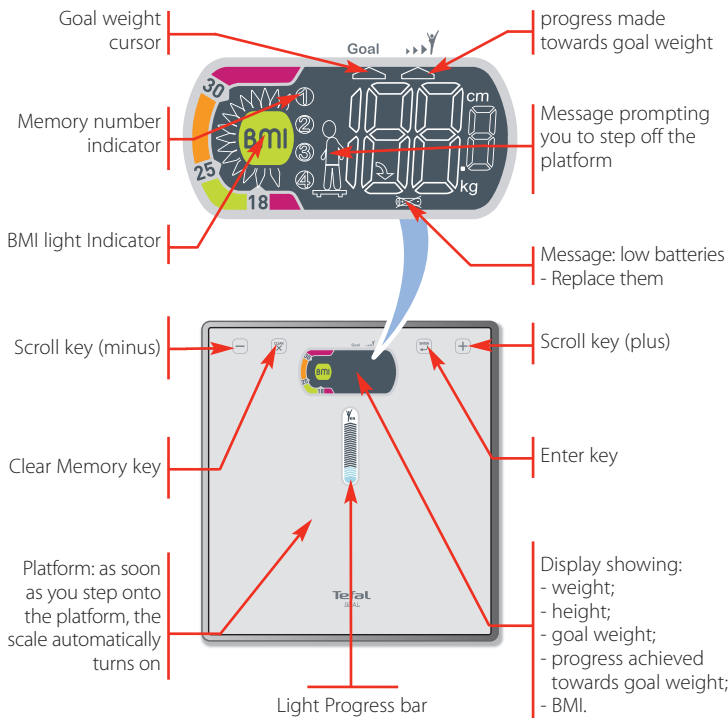
#### **BMI is calculated as follows:**

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

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

**62 / (1.6 x 1.6) = 24.2 The BMI is 24.2.**

## Description



## 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 scale on a flat & hard floor when you take your measurement. Avoid carpets and soft surfaces.**
- **Once you step onto the scale, try to stand still.**
- **Do not move the appliance when handling the keys.**
- **Caution: this bathroom scale is calibrated to track the BMI only for people above 18. It is not calibrated for children.**
- **Caution: all the data stored in the memories will be lost when replacing batteries.**

## Using your bathroom scale




Automatic switch-on when stepping onto the platform.

### 1. Selecting your data

When you measure your weight for the first time, you must set your memory number, height and goal weight, so that the appliance can calculate your BMI and the progress to make to achieve the weight you have set as your goal – **see sequence I, page 3.**

- Step onto the bathroom scale.
- 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.



- Select your goal weight:
    - If you want to achieve a weight lower than your current weight, press  until you reach your goal weight.
    - If you want to achieve a weight higher than your current weight, press  until you reach your goal weight.
- Confirm your goal by pressing the  key for 2 seconds.

The illuminated progress bar is activated.




**Caution:** the goal weight should be reasonable. You cannot record a goal weight corresponding to a BMI of less than 18, considering your height.

## 2. Data supplied by the appliance

The appliance is equipped with an automatic user recognition system.

During subsequent uses, the appliance will automatically recognize you thanks to its exclusive automatic recognition system and will display your current weight, the progress made (as a value) in achieving your goal weight 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 appliance will ask you to reconfirm your memory number.

For this, step off the platform, press the  or  key until your memory number and height are displayed and then confirm by pressing the  key for 2 seconds.

## Body Mass Index

- The appliance calculates your BMI automatically and interprets it:



<18: Underweight



18 to 25: Normal weight



25 to 30: Overweight



>30: Obesity

## Tracking the goal weight

Every time you measure your weight, depending on the selected goal, the progress made in achieving the stored goal weight is displayed as a value on the LCD screen and on the illuminated progress bar.

For example: ***You have a weight loss goal***



## You have a weight gain goal



**Important: The progress made** **is always calculated from your weight at the time you selected your goal weight.**



In case you do not want to enter this goal weight, the difference in weight from your previous weighing is displayed on every new measurement, and the illuminated progress bar remains inactive.



### Modification or cancellation of the goal weight

#### - Cancellation

When your goal weight or the illuminated progress bar is displayed, press for 10 seconds until you hear 3 beep sounds.

#### - Modification


When your goal weight or the illuminated progress bar is displayed, press for 2 seconds until the goal weight flashes. Refer to

**“Select your goal weight” page 9.**

### 3. Memory reset

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




-Step onto the bathroom scale, you are recognized.

-Step off the platform, press and hold down the  key until the "Clr" message is displayed.

-To record your data, repeat **from sequence I, page 3.**




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

-Step onto the bathroom scale, you are not recognized.

-Step off the platform. Display the memory number you want to clear by pressing the  or  key, and then hold the  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 exceeds the maximum capacity of 160 kg. » <b>Do not exceed the maximum capacity.</b>
	The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence. » <b>Step off the platform.</b>
	See page 2



**1) All the memories are used.**

» See "memory reset".

**2) The bathroom scale does not recognise you.**

» Select your memory and your height by pressing on  then press 2 seconds on  .



You press a button to save your data and the scale does not react.

**1) The appliance detects something other than your finger pressing.**

» Ensure:

- that you are pressing with just one finger,
- that you are not leaning on the platform,
- that you are not holding it,
- that the appliance is placed on the ground.

or

**2) You have pressed the button too briefly.**

» Keep your finger pressing 2 seconds on the button.

Эти напольные весы автоматически рассчитывают ваш ИМТ\* индекс массы тела для лучшего слежения за своим весом.

## ИМТ\* = индекс массы тела

ИМТ оценивает степень соответствия веса человека его росту. Он используется Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для оценки рисков, связанных с избыточным весом или анорексией, относительно эталонной шкалы.

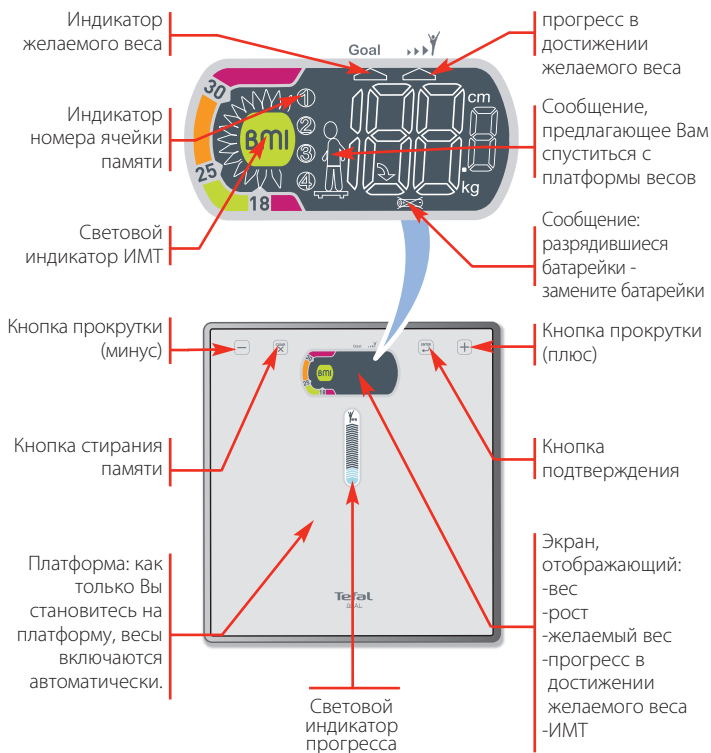
### ИМТ рассчитывается следующим образом:

Вес в килограммах / (рост в метрах x рост в метрах).

Например, для человека весом 62 кг и ростом 1,60 метров:

$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2 \text{ ИМТ} = 24,2.$$

## Описание



В течение дня могут быть высокие колебания веса, в зависимости от вашего приема пищи, пищеварения или физической активности. Мы рекомендуем Вам, всегда измерять свой вес в одних и тех же условиях, желательно первым делом с утра перед едой или питьем жидкости. Нет необходимости взвешивать себя несколько раз в течение одного дня. Лучше измеряйте свой вес каждую неделю, а не каждый день.

## Меры предосторожности при использовании






- **Всегда осуществляйте взвешивание на твёрдом ровном полу**  
Не взвешивайтесь на ковровом покрытии или на ковре.
- **Встав на весы, старайтесь не шевелиться.**
- **Не передвигайте прибор, осуществляя манипуляции с кнопками.**
- **Внимание: эти весы откалиброваны отслеживать только ИМТ для людей старше 18 лет. Они не предназначены для детей.**
- **Внимание: при замене батареек вся информация, сохранённая в памяти, будет потеряна.**

## Функционирование


Весы включаются автоматически, когда на них становятся.


### 1. Выбор параметров

Когда вы измеряете свой вес в первый раз, вы должны задать свой номер в ячейке памяти, рост и желаемый вес, чтобы устройство смогло вычислить ваш ИМТ и прогресс необходимый для достижения веса, который вы задали – см. последовательность 1, стр. 3.

- Встаньте на весы.
- Выберите вашу ячейку памяти, нажав  до отображения выбранного номера ячейки памяти. Подтвердите свой номер ячейки памяти, нажав кнопку  в течение 2 секунд.
- Выберите ваш рост (от 100 до 220 см):
  - Если Вы ниже 170 см, нажмите  , пока не отобразится ваш рост.
  - Если Вы выше 170 см, нажмите  , пока не отобразится ваш рост.Подтвердите ваш рост, нажав кнопку  в течение 2 секунд.

– Выбор цели желаемого веса:

- Если Вы хотите достичь вес, который ниже вашего текущего веса, нажмите на , пока Вы не дойдете до своего желаемого веса.

- Если вы хотите достичь веса, который превышает ваш текущий вес, нажмите , пока вы не дойдете до своего желаемого веса.




Подтвердите цель, нажав кнопку  в течение 2 секунд.

Световой индикатор прогресса активирован.

**Внимание:** желаемый вес должен быть разумным. Вы не можете записать желаемый вес, который отвечает индексу массы тела меньше 18, учитывая ваш рост.

## 2. Данные прибора

Во время последующего использования, прибор автоматически распознает Вас, благодаря своей эксклюзивной автоматической системе распознавания, и будет отображать ваш текущий вес, прогресс (как числовое значение) в достижении вашего желаемого веса по сравнению с последним измерением, и ваш ИМТ - **см. последовательность II, стр. 3**. Если у 2 пользователей схожий вес или если ваша разница в весе очень высока, прибор попросит вас подтвердить ваш номер ячейки памяти.

Для этого сойдете с платформы, нажмите кнопку  или , пока не отобразится ваш номер ячейки памяти и рост, а затем подтвердите, нажав кнопку  в течение 2 секунд.

### Индекс массы тела

- Прибор автоматически вычисляет ваш ИМТ и интерпретирует его:



<18: Недостаточный вес



18 до 25: Нормальный вес





25 до 30: Избыточный вес



> 30: Ожирение

## Отслеживание желаемого веса

Каждый раз, когда Вы измеряете вес, в зависимости от выбранной цели, прогресс в достижении сохраненного значения желаемого веса высвечивается в виде цифрового значения на ЖК-экране и на световом индикаторе прогресса.

Например:

### *Ваша цель потерять вес*





**Важно: прогресс всегда** **рассчитывается от вашего веса на момент когда Вы задали свой желаемый вес.**



В случае если Вы не хотите задавать цель желаемого веса, разница в весе от вашего предыдущего взвешивания отображается при каждом новом измерении, и световой индикатор прогресса остается неактивным.

### Изменение или отмена желаемого веса

#### - Отмена





Когда отображается ваша цель желаемого веса или световой индикатор прогресса, нажмите в течение 10 секунд, пока не услышите 3 звуковых сигнала.

#### - Изменение

Когда отображается ваша цель желаемого веса или световой индикатор прогресса, нажмите в течение 2 секунд, пока значение желаемого веса мигает. **См. "Выбор цели желаемого веса" страница 16.**

### 3. Очистка Памяти

Если вы хотите очистить память, чтобы изменить свои данные о росте, Вы должны удалить данные, содержащиеся в памяти - **см. последовательность III, стр. 3:**

- Встаньте на весы, вас распознали.
- Сойдите с платформы, нажмите и удерживайте кнопку , пока не отобразится "Clr"(число потерянных ячеек) сообщение.
- Чтобы записать свои данные, повторите от **последовательности I, стр. 3.** Когда все номера ячеек памяти заняты, чтобы записать свои данные необходимо удалить данные, хранящиеся в памяти.
- Встаньте на весы, вас не распознали.
- Сойдите с платформы. Чтобы отобразился номер ячейки памяти, которую Вы хотите удалить, нажмите кнопку  или , а затем, удерживайте кнопку  нажатой, до отображения "Clr"сообщения.
- Чтобы записать свои данные на карту памяти, повторите процедуру с **последовательности I, стр. 3.**

### Специальные сообщения


Сообщения / Ситуации	Действия / Решения
	<p>Нагрузка выше максимального предела в 160</p> <p>» <b>Не превышайте максимального предела.</b></p>
	<p>Прибору нужно, чтобы Вы спустились с весов для продолжения последовательности.</p> <p>» <b>Спуститесь с весов.</b></p>
	<p>Смотрите страницу 2</p>



**1) Все ячейки памяти заняты.**

» смотрите раздел « Очистка памяти »

**2) Вас не распознали.**

» Выберите вашу ячейку памяти и рост, для этого нажмите и удерживайте 2 секунды , а затем нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку



Вы нажимаете на кнопку, но прибор не реагирует.

**1) Весы обнаруживают другое нажатие, отличное от Вашего.**

» Убедитесь в том, что:

- нажатие происходит одним пальцем
- Вы не опираетесь на весы
- весы не находятся в зажатом положении
- весы хорошо стоят на полу

или

**2) Вы слишком легко нажали на кнопку**

» удерживайте палец на кнопке на протяжении 2 секунд

Ці підлогові ваги автоматично розраховують ваш ІМТ\* і показують вам чітке значення, щоб Ви могли краще відстежувати свою вагу.

## ІМТ\* = індекс маси тіла

ІМТ вимірює статус ваги людини. Він використовується Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для оцінки ризиків, пов'язаних з надмірною вагою або анорексією, відносно встановленої шкали.

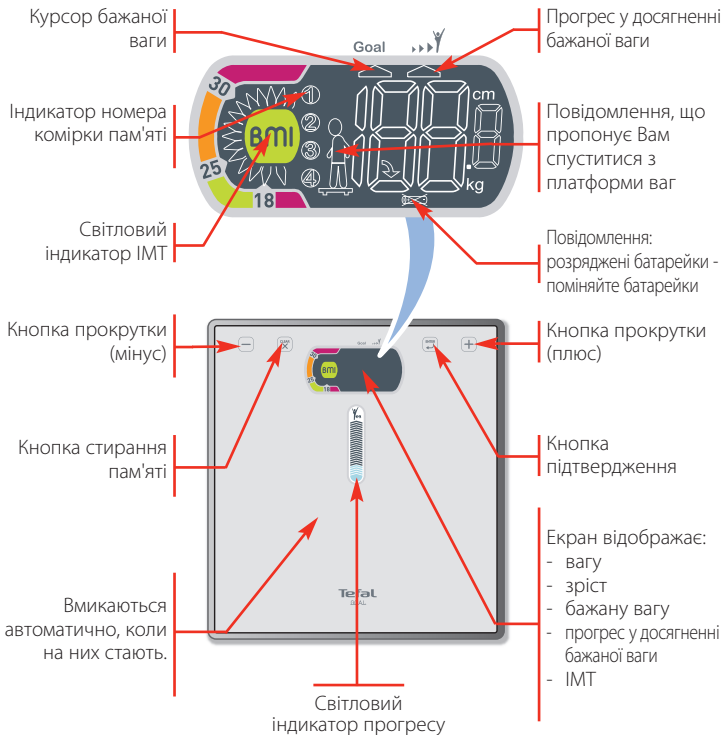
### ІМТ розраховується наступним чином:

Вага в кілограмах / (зріст в метрах x зріст в метрах).

Наприклад, для людини вагою 62 кг і зростом 1,60 метрів:

**62 / (1,6 x 1,6) = 24,2 ІМТ становить 24,2.**

## Опис



## Поради щодо контролю за вагою

Протягом дня можуть бути великі коливання ваги, залежно від вашого прийому їжі, травлення або фізичної активності. Ми рекомендуємо Вам завжди вимірювати свою вагу в одних і тих же умовах, бажано вранці перед їжею або питтям рідини. Немає необхідності зважуватись кілька разів протягом одного дня. Краще вимірюйте свою вагу щотижня, а не кожен день.

## Застережні заходи при використанні

- Завжди здійснюйте зважування на твердій рівній підлозі. Не зважуйтесь на килимовому покритті або на килимі.
- Ставши на ваги, намагайтесь не рухатися.
- Не пересувайте прилад, здійснюючи маніпуляції з кнопками.
- Увага: ці ваги відкалібровані відстежувати тільки ІМТ для людей старше 18 років. Вони не призначені для дітей.
- Увага: при заміні батарейок вся інформація, збережена в пам'яті, буде втрачена.



## Функціонування

Ваги включаються автоматично, коли на них стають.




### 1. Вибір параметрів

Коли ви вимірюєте свою вагу в перший раз, ви повинні задати свій номер в комірку пам'яті, ріст і бажану вагу, щоб пристрій зміг вирахувати ваш ІМТ і прогрес необхідний для досягнення ваги, яку ви задали – **див. послідовність 1, стор 3.**


– Встаньте на ваги.


– Виберіть вашу комірку пам'яті, натиснувши  до відображення обраного номера комірки пам'яті. Підтвердьте свій номер комірки пам'яті, натиснувши кнопку  протягом 2 секунд.

– Виберіть ваш зріст (від 100 до 220 см):

- Якщо Ви нижче 170 см, натисніть , поки не відобразиться ваш зріст.
- Якщо Ви вище 170 см, натисніть , поки не відобразиться ваш зріст. Підтвердьте ваш зріст, утримуючи кнопку  протягом 2 секунд.

– Вибір мети бажаної ваги:

- Якщо Ви хочете досягти ваги, яка нижче вашої поточної ваги, натискайте на , поки Ви не дійдете до своєї бажаної ваги.

- Якщо ви хочете досягти ваги, яка перевищує вашу поточну вагу, натискайте , поки Ви не дійдете до своєї бажаної ваги.




Підтвердьте мету, утримуючи кнопку  протягом 2 секунд. Світловий індикатор прогресу активовано.

**Увага:** бажана вага повинна бути розумною. Ви не можете записати бажану вагу, яка відповідає індексу маси тіла менше 18, враховуючи ваш зріст.

## 2. Дані, надані приладом

Під час подальшого використання прилад автоматично розпізнає Вас завдяки своїй ексклюзивній автоматичній системі розпізнавання і відобразить вашу поточну вагу, прогрес (як числове значення) у досягненні вашої бажаної ваги в порівнянні з останнім вимірюванням, і ваш ІМТ – **див. послідовність II, стор 3.**

Якщо у 2 користувачів подібна вага, або якщо ваша різниця у вазі дуже висока, прилад попросить вас підтвердити ваш номер комірки пам'яті.

Для цього зійдіть з платформи, натисніть кнопку  або , доки не відобразиться ваш номер комірки пам'яті і зріст, а потім підтвердьте, утримуючи кнопку  протягом 2 секунд.

## Індекс маси тіла

- Прилад автоматично вираховує ваш ІМТ і інтерпретує його:



<18: Понижена вага



18 до 25: Нормальна вага



25 до 30: Надмірна вага



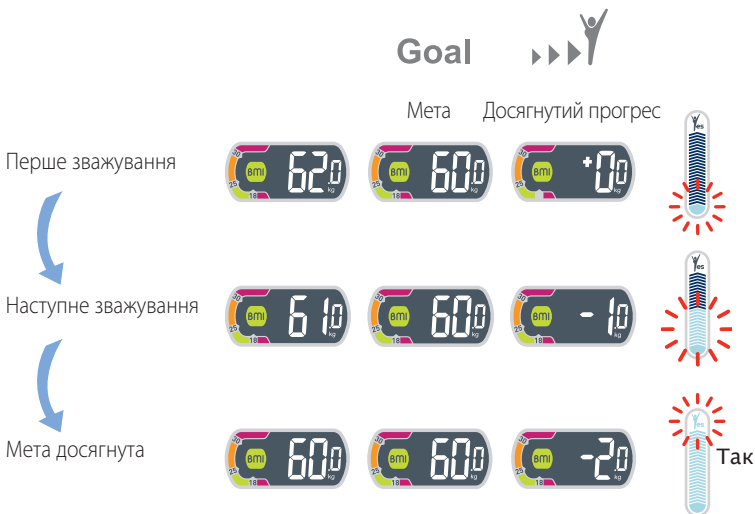
> 30: Ожиріння

## Відстеження бажаної ваги

Кожен раз, коли Ви вимірюєте вагу, залежно від обраної мети, прогрес у досягненні збереженого значення бажаної ваги висвічується у вигляді цифрового значення на РК-екрані і на світловому індикаторі прогресу.

Наприклад:

### *Ваша мета втратити вагу*





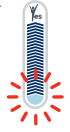
**Ваша мета набрати вагу**

Goal

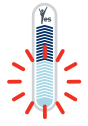


Мета      Досягнутий прогрес

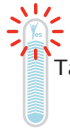
Перше зважування



Наступне зважування



Мета досягнута



Так

**Важливо: прогрес завжди розраховується від вашої ваги на момент коли Ви задали свою бажану вагу.**



У випадку якщо Ви не хочете завдавати мету бажаної ваги, різниця у вазі від вашого попереднього зважування відображається при кожному новому вимірюванні, і світловий індикатор прогресу залишається неактивним.

**Зміна або скасування бажаної ваги**

**- Скасування**

Коли відображається ваша мета бажаної ваги або світловий індикатор прогресу, натисність і утримуйте **CLEAR X** протягом 10 секунд, поки не почуєте 3 звукових сигнали.


**- Зміна**

Коли відображається ваша мета бажаної ваги або світловий індикатор прогресу, натисність і утримуйте **CLEAR X** протягом 2 секунд, поки значення бажаної ваги блимає. **Див. "Вибір мети бажаної ваги" сторінка 23.**

### 3. Очищення Пам'яті

Якщо ви хочете очистити пам'ять, щоб змінити свої дані зросту, Ви повинні видалити дані, що містяться в пам'яті – див. **послідовність III, стор 3:**




- Станьте на ваги, вас розпізнали.

- Зійдіть з платформи, натисніть і утримуйте кнопку , поки не відобразиться « **Clr** » (число втрачених комірок) повідомлення.

- Щоб записати свої дані, повторіть дії від **послідовності I, стор 3.**

Коли всі номери комірок пам'яті зайняті, щоб записати свої дані необхідно видалити дані, що зберігаються в пам'яті.

- Станьте на ваги, вас не розпізнали.

- Зійдіть з платформи. Щоб відобразився номер комірки пам'яті, яку Ви хочете видалити, натисніть кнопку  або , а потім утримуйте кнопку  натиснутою, до появи « **Clr** » повідомлення.

Щоб записати свої дані на картку пам'яті, повторіть **процедуру з послідовності I, стор 3.**

### Спеціальні повідомлення



Повідомлення / Ситуації	Дії / Рішення
	Навантаження вище максимальної межі в 160 кг. » <b>Не перевищуйте максимальної межі.</b>
	Приладу треба, щоб Ви спустилися з ваг для продовження послідовності. » <b>Спустіться з ваг.</b>
	Дивіться сторінку 2



**1) Всі комірки пам'яті зайняті.**

» дивіться розділ " Очищення Пам'яті "

**2) Ваги Вас не розпізнали.**

» Виберіть свою комірку пам'яті та зрїст, для цього натисніть та тримайте впродовж 2 секунд  та натисніть і тримайте впродовж 2 секунд кнопку 



Ви натискаєте на кнопку, але прилад не реагує.

**1) Ваги відчувають інше натиснення, інше, ніж Ваше.**

- » Переконайтеся в тому, що :
- натиснення відбувається одним пальцем
  - Ви не спираєтеся на ваги
  - ваги не знаходяться в затиснутому положенні
  - ваги добре стоять на підлозі

чи

**2) Ви занадто легко натиснули на кнопку.**

» утримуйте палець на кнопці протягом 2 секунд.