

THOMPSON
ELECTRIC

Instruction Manual
คู่มือการใช้งาน



BODY SCALE
เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอล รุ่น RBSFITDAYS

เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล รุ่น RBSFITDAYS

i เรียน ท่านผู้มีอุปการคุณ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดมวลในร่างกาย THOMPSON ก่อนการใช้งานเครื่องเป็นครั้งแรก กรุณาอ่านคำแนะนำทั้งหมดอย่างละเอียดและเก็บรักษา คู่มือการใช้งานนี้ไว้ในบริเวณที่ปลอดภัยเพื่อใช้อ้างอิงต่อไปในอนาคต และกรุณาส่งมอบคู่มือการใช้งานนี้ไป กับตัวเครื่องเมื่อมอบเครื่องชั่งน้ำหนักนี้ให้กับผู้อื่น บริษัทผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายขอสงวนสิทธิ์ความ รับผิดชอบหากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือการใช้งาน ผู้ผลิตขอสงวนสิทธิ์ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง คุณสมบัติของผลิตภัณฑ์, บรรจุภัณฑ์ หรือเอกสารใดๆ ที่แนบมาพร้อมกับตัวเครื่องได้ตลอดเวลา เพื่อ เป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง

หมายเหตุ: เพื่อให้สามารถใช้งานประโยชน์จากคุณสมบัติของเครื่องชั่งน้ำหนักได้อย่างครบถ้วน ควรใช้งาน ร่วมกับแอปพลิเคชัน “Fitdays”. ที่สามารถดาวน์โหลดได้จาก App Store โดยไม่มีค่าใช้จ่าย หรือท่าน สามารถสแกน QR code เพื่อดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน สำหรับการใช้งานตามปกติโดยไม่ใช้แอปพลิเคชัน ท่านจะใช้เครื่องสำหรับชั่งน้ำหนักได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น (หน่วยเป็นกิโลกรัม)



QR CODE:

ความหมายของสัญลักษณ์ต่างๆ



คำแนะนำเพื่อความปลอดภัย :

กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานนี้ให้ละเอียด และปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือการใช้งานนี้ เพื่อป้องกันการอันตรายต่อบุคคล และความเสียหายต่อทรัพย์สิน



ข้อมูลเพิ่มเติม

วัตถุประสงค์ในการใช้งาน

- * วัตถุประสงค์ของเครื่องชั่งน้ำหนักนี้เพื่อวัดน้ำหนักของบุคคล และวิเคราะห์อัตราส่วนของน้ำและไขมันในร่างกาย รวมถึงอัตราส่วนของกล้ามเนื้อ, มวลกระดูกในร่างกาย และสำหรับการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI)
- * การวิเคราะห์ดัชนีมวลกายไม่เหมาะสำหรับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี และบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป สำหรับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปีและสูงกว่า 70 ปี ขอแนะนำให้ใช้งานเฉพาะการชั่งน้ำหนักตามปกติเท่านั้น
- * การคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) เหมาะสำหรับการคำนวณน้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป แอปพลิเคชันนี้จะไม่สามารถแสดงการทำงานคำนวณดัชนีมวลกายสำหรับผู้ที่อายุต่ำกว่า 18 ปี
- * สำหรับการใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนักนี้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์อาจมีความคลาดเคลื่อนทางเทคนิคเกิดขึ้น ผลลัพธ์จากการคำนวณของเครื่องชั่งนี้เพื่อใช้สำหรับอ้างอิงหรือสำหรับแสดงแนวโน้มเท่านั้น นอกจากนี้ค่าที่ได้อาจมีความแตกต่างกันสำหรับนักกีฬา หรือบุคคลที่อยู่ระหว่างรักษาทางการแพทย์ ไม่ควรใช้ผลการคำนวณโดยเครื่องชั่งนี้สำหรับการรักษาพยาบาลหรือสำหรับการควบคุมอาหาร ควรปรึกษาแพทย์หากมีคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับน้ำหนักที่เหมาะสม, การรักษาพยาบาล หรือการควบคุมอาหาร
- * เครื่องชั่งน้ำหนักนี้เหมาะสำหรับใช้งานกับบุคคลเท่านั้น ไม่มีวัตถุประสงค์สำหรับใช้งานเชิงพาณิชย์
- * ใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนักนี้ตามที่ระบุในคู่มือการใช้งานนี้เท่านั้น การใช้งานเพื่อวัตถุประสงค์อื่นเป็นการใช้งานที่ไม่เหมาะสม

■ การใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนักและวิเคราะห์ดัชนีมวลกายไม่เหมาะสมสำหรับบุคคลดังต่อไปนี้:

- บุคคลที่ใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ หรือเครื่องมือทางการแพทย์อื่นๆ ที่มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ฝังอยู่ในร่างกาย เพราะอาจทำให้เครื่องมือเหล่านั้นทำงานผิดปกติ, ทำงานไม่เที่ยงตรง หรือหยุดทำงาน
- บุคคลที่มีอาการไข้, มีอาการบวม น้ำ หรือกระดูกพรุน
- บุคคลที่อยู่ระหว่างการรักษาด้วยการฟอกไต
- บุคคลที่อยู่ระหว่างการรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด
- สตรีที่กำลังตั้งครรภ์

■ เครื่องชั่งน้ำหนักนี้สามารถรับน้ำหนักผู้ชั่งได้สูงสุด 180 กิโลกรัม การชั่งน้ำหนักมากกว่า 180 กิโลกรัม อาจทำให้เครื่องชำรุดหรือเสียหายได้!

บริษัทขอสงวนสิทธิ์การรับประกันสินค้าในกรณีดังต่อไปนี้ : ชำรุดเสียหายที่เกิดจากการใช้งานไม่ถูกต้อง, เสียหายจากการซ่อมเครื่องโดยผู้ไม่มีความรู้ รวมถึงสึกหรอตามปกติจากการใช้งาน

คำเตือนเพื่อความปลอดภัย



อันตรายจากการบาดเจ็บ

- * อันตรายจากการขาดอากาศหายใจ! เก็บอุปกรณ์ที่ใช้ในการบรรจุให้พ้นจากเด็กและสัตว์เลี้ยง
- * เครื่องชั่งน้ำหนักนี้ไม่ใช่ของเด็ก! ไม่ควรปล่อยให้เด็กหรือสัตว์เลี้ยงไว้กับเครื่องชั่งน้ำหนักตามลำพังโดยไม่มีผู้ดูแล
- * ห้ามขึ้นยืนบนเครื่องชั่งในขณะที่ทำเป็ยก และตรวจสอบให้แน่ใจว่าเป็นเหยียบและพื้นผิวด้านล่างแห่งสนิท เพราะอาจทำให้ลื่นล้มได้!
- * ห้ามขึ้นยืนบนขอบของเครื่องชั่ง เพราะเครื่องชั่งอาจจะกระดก ทำให้ลื่นหรือตกจากเครื่องได้!
- * การกลืนแบตเตอรี่ลงไปอาจทำให้เสียชีวิตได้ เพราะฉะนั้นควรเก็บแบตเตอรี่และเครื่องชั่งให้พ้นจากเด็กและสัตว์เลี้ยง หากกลืนแบตเตอรี่เข้าไป ควรไปพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการรักษา
- * หากแบตเตอรี่รั่วไหล รมัระวังผิวหนัง, ส่วนของร่างกาย, ตา หรือเนื้อเยื่อไม่ให้สัมผัสกับกรดที่ไหลออกมาจากแบตเตอรี่

หากบังเอิญสัมผัสกับกรดของแบตเตอรี่ **ล้างทำความสะอาดบริเวณที่สัมผัสด้วยน้ำเปล่าทันที และไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด**



คำแนะนำในใช้งานแบตเตอรี่อย่างเหมาะสม

- * ก่อนใส่แบตเตอรี่เข้าในเครื่องชั่ง ตรวจสอบว่าส่วนของเครื่องชั่งที่สัมผัสกับขั้วของแบตเตอรี่ และแบตเตอรี่ไม่มีคราบสกปรกหรือฝุ่นติดอยู่ เช็ดทำความสะอาดหากจำเป็น
- * ใช้เฉพาะแบตเตอรี่ชนิดที่ระบุอยู่ในข้อมูลทางเทคนิคเท่านั้น
- * ควรเปลี่ยนแบตเตอรี่ทั้งสามก้อนพร้อมกัน ไม่ควรใช้แบตเตอรี่ชนิดหรือยี่ห้อที่แตกต่างกัน หรือแบตเตอรี่ที่มีความจุไม่เท่ากัน เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ สังเกตขั้วบวกและขั้วลบให้ถูกต้อง (+/-)
- * นำแบตเตอรี่ที่หมดแล้วออกจากเครื่องชั่ง ไม่ควรทิ้งไว้ภายใน หรือถอดออกจากเครื่องเมื่อไม่ต้องการใช้งานเป็นเวลานาน ซึ่งจะช่วยป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดจากน้ำกรดของแบตเตอรี่ นำแบตเตอรี่ที่หมดอายุใช้งาน หรือบวมออกจากเครื่องชั่งทันที เช็ดทำความสะอาดขั้วสัมผัสก่อนใส่แบตเตอรี่ก้อนใหม่
- * ไม่ควรนำแบตเตอรี่ที่หมดแล้วไปชาร์จไฟ หรือกระตุ้นเพื่อใช้งานใหม่, เปิดใช้งานโดยวิธีอื่นๆ, ถอดออก, โยนเข้าไปในเปลวไฟ, จุ่มลงในน้ำหรือของเหลว หรือช็อตไฟฟ้า



หลีกเลี่ยงการชำรุดเสียหายต่อสิ่งของ, ทรัพย์สิน และตัวเครื่องชั่งน้ำหนัก

- * ตรวจสอบเช็คเครื่องชั่งสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ก่อนการใช้งานทุกครั้ง ไม่ควรใช้งานเครื่องชั่งหากพบอาการชำรุด
- * ถ้าเครื่องชั่งน้ำหนักแตกหัก หรือชำรุด ห้ามพยายามซ่อมเครื่องด้วยตัวเอง ควรส่งเครื่องไปให้ช่างที่มีความชำนาญทำการซ่อม ในกรณีที่เครื่องชำรุดทุกกรณี ควรติดต่อไปยังศูนย์บริการ

- * เก็บเครื่องชั่งให้พ้นจากอุปกรณ์ที่มีสนามแม่เหล็กไฟฟ้า (เช่น โทรศัพท์มือถือ , รีโมทคอนโทรล) เพราะอาจทำให้ความเที่ยงตรงในการวัด และค่านวนของเครื่องชั่งเสียหายได้
- * วางใช้งานเครื่องชั่งบนพื้นเรียบ แข็งและมั่นคง การวางใช้งานบนพื้นนุ่ม เช่น พรมปูพื้น อาจมีผลทำให้ผลการวัดผิดเพี้ยนไป
- * เก็บเครื่องชั่งให้พ้นจากแหล่งความร้อน เช่น เตาอบ หรือเปลวไฟ
- * ไม่ควรวางหรือเก็บเครื่องชั่งในบริเวณที่มีอากาศร้อนจัดหรือเย็นจัด บริเวณที่อากาศมีความแตกต่างกันอย่างรุนแรง, มีความชื้นสูง, บริเวณที่เปียกชื้น หรือวางในบริเวณที่สัมผัสกับแสงแดดโดยตรง
- * ควรใช้งานเครื่องชั่งในบริเวณพื้นที่ปิด ภายในอาคารที่มีอุณหภูมิปกติ ถ้าย้ายเครื่องชั่งจากบริเวณที่มีอากาศเย็นไปยังบริเวณที่อากาศอุ่น อาจทำให้เกิดการควบแน่น ควรรอให้เครื่องชั่งอุ่นขึ้นจนเท่ากับอุณหภูมิห้องก่อนเริ่มใช้งาน
- * ระมัดระวังไม่ทำเครื่องชั่งตกหรือกระแทกอย่างรุนแรง และระวังไม่ให้วัตถุหรือสิ่งของตกหรือหล่นลงบนแป้นเหยียบของเครื่องชั่ง เพราะอาจทำให้กระบอกแตกหรือชำรุดได้
- * ห้ามกระโดดขึ้นบนเครื่องชั่งน้ำหนัก เพราะอาจทำให้เครื่องชั่งชำรุดหรือเสียหายได้
- * ห้ามจุ่มเครื่องชั่งลงในน้ำหรือของเหลวทุกชนิด และระวังไม่ให้น้ำหรือของเหลวเข้าไปในตัวเครื่องระหว่างการทำความสะอาด
- * ไม่ควรใช้น้ำยาทำความสะอาดที่เป็นกรด หรือมีฤทธิ์กัดกร่อนในการทำทำความสะอาดเครื่องชั่ง เพราะจะทำให้พื้นผิวของเครื่องชั่งเสียหาย

วิธีการใช้งาน

ก่อนการใช้งานเครื่องชั่งเป็นครั้งแรก



ข้อควรระวัง !

■ **อันตรายที่เกิดจากการขาดอากาศหายใจ! เก็บถุงพลาสติก, บรรจุภัณฑ์ให้พ้นจากเด็กและสัตว์เลี้ยง**

1. นำเครื่องชั่งน้ำหนักออกจากบรรจุภัณฑ์ ตรวจสอบเช็คค่าผลิตภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์ดีหรือไม่ หากพบอาการชำรุด ห้ามใช้งานเครื่อง กรุณาติดต่อไปยังศูนย์บริการ
2. ช่องใส่แบตเตอรี่อยู่ด้านใต้ของเครื่องชั่งน้ำหนัก สำหรับรุ่นที่มีแบตเตอรี่มาพร้อมกับเครื่อง จะมีแถบป้องกันไว้ระหว่างขั้วแบตเตอรี่กับตำแหน่งสัมผัสบนตัวเครื่อง เพื่อช่วยป้องกันเครื่องในระหว่างการขนส่ง นำแถบป้องกันออกเพื่อเริ่มใช้งานเครื่อง


คำแนะนำในการใช้งาน




ข้อควรระวัง !

1. ผลจากการวัดค่าต่างๆ ซึ่งถูกคำนวณจากร่างกายของผู้ใช้เป็นค่าสำหรับอ้างอิงและใช้สำหรับแสดงแนวโน้มเท่านั้น ท่านไม่ควรใช้ข้อมูลและผลต่างๆ เหล่านี้สำหรับวางแผนการรักษาหรือลดน้ำหนัก หากมี

ปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับน้ำหนัก, การรักษา หรือการลดน้ำหนัก ควรปรึกษาแพทย์

2. ห้ามขึ้นยืนชั่งน้ำหนักในขณะที่เท้าเปียกและควรตรวจดูว่าแป้นเหยียบของเครื่องชั่งแห้งสนิท มิฉะนั้นอาจทำให้ลื่นล้มได้!
3. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดมวลกายนี้ถูกออกแบบมาเพื่อให้สามารถรองรับน้ำหนักได้สูงสุด 180 กิโลกรัม การชั่งน้ำหนักที่มากกว่า 180 กิโลกรัม อาจทำให้เครื่องชำรุดเสียหาย
4. ใช้ความระมัดระวังในการใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนักนี้ เนื่องจากเป็นอุปกรณ์สำหรับการวัดที่มีความละเอียดอ่อน ระวังไม่ทำเครื่องตก, หล่น ไม่ควรกระโดดขึ้นบนแป้นเหยียบ และหลีกเลี่ยงไม่ให้เครื่องสัมผัสน้ำหรือของเหลวทุกชนิด
5. ควรชั่งน้ำหนักด้วยเท้าเปล่าและไม่ใส่เสื้อผ้า เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบผลในแต่ละครั้งได้อย่างแม่นยำ ควรชั่งน้ำหนักในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน (เวลาที่เหมาะสมในการชั่งคือช่วงบ่าย ก่อนรับประทานอาหาร)
6.  คำต่างๆ ในร่างกายที่วัดได้อาจไม่เที่ยงตรงหรือแม่นยำ หากท่านชั่งน้ำหนักทันทีหลังจากเล่นกีฬา หรือหากท่านไม่ดื่มน้ำ/รับประทานอาหารในระหว่างวัน
7. เครื่องชั่งจะสามารถวัดค่าไขมันในร่างกาย, ปริมาณน้ำ รวมทั้งกล้ามเนื้อ หรือมวลกระดูก ได้เฉพาะเมื่อขึ้นชั่งด้วยเท้าเปล่าเท่านั้น หากจำเป็นควรเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่ต้องสัมผัสกับเท้า เพื่อช่วยให้การวัดมีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรขึ้นชั่งเมื่อเท้าแห้งสนิทเท่านั้น!
8. เครื่องชั่งน้ำหนักสามารถแสดงน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ 100 กรัม
9. น้ำหนักต่ำสุดที่เครื่องชั่งน้ำหนักสามารถแสดงได้คือ 6 กิโลกรัม

■ การใช้งานชั่งน้ำหนัก

1. วางใช้งานเครื่องชั่งลงบนพื้นแห้ง เรียบสม่ำเสมอ และแป้นเหยียบมั่นคง การวางใช้งานเครื่องชั่งบนพื้นที่ไม่สม่ำเสมอจะทำให้ผลที่ได้ไม่แม่นยำ
2. วางเท้าของท่านลงบนเครื่องชั่ง เพื่อให้เครื่องเริ่มทำงานและจอแสดงการทำงานจะแสดงตัวเลข รอนจนกระทั่งจอแสดงการทำงานแสดงตัวเลข “0.0” (หน่วยกิโลกรัม, ปอนด์)
3.  ก่อนขึ้นชั่งน้ำหนักบนเครื่อง ท่านสามารถเลือกหน่วยน้ำหนักที่ต้องการให้แสดง ได้แก่ กิโลกรัม (kg), ปอนด์ (lb) ดูวิธีเลือกได้จากหัวข้อ “การตั้งค่าหน่วยของน้ำหนัก”
4. ขึ้นยืนบนแป้นเหยียบของเครื่องชั่ง เครื่องจะคำนวณน้ำหนัก
5. เมื่อเครื่องแสดงน้ำหนักแล้ว ตัวเลขที่แสดงจะกะพริบแล้วหยุดนิ่ง ท่านสามารถลงจากเครื่องได้
6. หลังจากครู่หนึ่งเครื่องชั่งน้ำหนักจะปิดการทำงานอัตโนมัติ

■ การดาวน์โหลดแอปพลิเคชันและสร้างบัญชีผู้ใช้ใช้งาน

ก่อนที่เครื่องชั่งจะสามารถคำนวณไขมัน, ส่วนประกอบของน้ำ และส่วนประกอบของกระดูก และมวลกล้ามเนื้อ รวมถึงดัชนีมวลกาย และปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ท่านต้องบันทึกข้อมูลต่างๆ ของผู้ใช้ลงในแอปพลิเคชัน ได้แก่ เพศ, ความสูง, อายุ โดยสามารถบันทึกข้อมูลของผู้ใช้ได้สูงสุดถึง 24 คน

1. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “Fitdays” โดยใช้ QR Code ที่แสดงอยู่บนกล่องผลิตภัณฑ์ หรือจาก Google Play Store (ระบบปฏิบัติการ Android) หรือ App Store (ระบบปฏิบัติการ iOS) แอปพลิเคชันนี้ใช้กับระบบปฏิบัติการ iOS 8.0 หรือสูงกว่า หรือระบบปฏิบัติการ Android 5.0 หรือสูงกว่า
2. ลงทะเบียนโดยใช้อีเมลของท่านและรหัสผ่าน



■ การสร้างและจัดการข้อมูลผู้ใช้งาน

ท่านสามารถป้อนข้อมูลผู้ใช้ของตนเองเข้าสู่แอปพลิเคชันโดยตรงหลังลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว หลังจากป้อนข้อมูลทั้งหมด เลือกเสร็จสิ้น แอปพลิเคชันจะนำไปยังเมนูหลักโดยอัตโนมัติ ท่านสามารถเพิ่มเติมรูปแบบข้อมูลภายหลังโดยกดปุ่มเพิ่มเติม (+) ในหน้าโปรไฟล์ของท่าน:

1. วิธีการสร้างและเพิ่มผู้ใช้งาน โดยการกดที่ชื่อโปรไฟล์ของท่านที่อยู่ด้านบนซ้าย เลือกเพิ่มผู้ใช้ หรือ โดยการกดเมนู (ของฉัน) ทางขวาล่างของจอแสดงการทำงาน แล้ว เลือกเพิ่มผู้ใช้
2. สร้างโปรไฟล์ผู้ใช้งานรายใหม่
3. ป้อนข้อมูลโปรไฟล์ของผู้ใช้ใหม่ (ชื่อ, เพศ, ส่วนสูง, วันเดือนปีเกิด) และยืนยันข้อมูลโดยการกดที่ปุ่มยืนยัน
4. ในขั้นตอนนี้ท่านสามารถสลับไปมาระหว่างหลายๆ โปรไฟล์ โดยการเลือกโปรไฟล์ที่ต้องการจากเมนูโปรไฟล์ แล้วเลือกฟังก์ชันการชั่งน้ำหนักหรือฟังก์ชันสถิติ แอปพลิเคชันจะสลับไปยังโปรไฟล์ผู้ใช้ที่ท่านเลือก

■ คำแนะนำในร่างกายและส่วนประกอบของน้ำ, กระดูก, มวลกล้ามเนื้อ และดัชนีมวลกาย และปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการ



ข้อควรระวัง !

- ผลที่ได้จากการวัดค่าต่างๆ ในร่างกายถูกคำนวณเพื่อใช้เป็นค่าอ้างอิงและแสดงแนวโน้มเท่านั้น ท่านไม่สามารถใช้ข้อมูลเป็นพื้นฐานสำหรับการวางแผนรักษาทางการแพทย์ หรือสำหรับการควบคุมอาหาร ท่านควรปรึกษาแพทย์หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับน้ำหนัก, วิธีการรักษาหรือการควบคุมอาหาร

1. วางใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นแข็ง มั่นคงและเรียบสม่ำเสมอ (หลีกเลี่ยงการวางใช้งานบนพรม) พื้นที่ไม่สม่ำเสมอจะมีผลทำให้ค่าต่างๆ ที่ได้จากการชั่งไม่แม่นยำ
2. เปิดการใช้งานบลูทูธบนโทรศัพท์มือถือของท่าน
3. เปิดแอปพลิเคชัน “Fitdays” แอปพลิเคชันจะพยายามเชื่อมต่อกับเครื่องชั่ง หมายเหตุ: ในเวลาเดียวกัน ท่านสามารถเชื่อมต่อโทรศัพท์มือถือกับเครื่องชั่งได้เพียงเครื่องเดียวเท่านั้น ไม่สามารถเชื่อมต่อโทรศัพท์หลายเครื่องได้
4. ใช้เท้าแตะเบาๆ บนแป้นเหยียบเพื่อให้เครื่องชั่งเริ่มทำงาน
5. รอจนกระทั่งจอแสดงการทำงานแสดงตัวเลข ‘0.0’ (kg / lb)
6. ขึ้นยืนบนเครื่องชั่งด้วยเท้าเปล่า โดยเท้าทั้งสองข้างต้องสัมผัสกับแถบสัมผัสอย่างถูกต้อง เครื่องชั่งจะทำการคำนวณน้ำหนักตัว
7. เมื่อเครื่องคำนวณน้ำหนักผู้ชั่งเรียบร้อยแล้ว ตัวเลขแสดงน้ำหนักจะกะพริบแล้วหยุดนิ่ง หลังจากนั้นเครื่องจะเริ่มคำนวณค่าอื่นๆ ทันที
8. ยืนนิ่งๆ อยู่บนเครื่องชั่งน้ำหนักจนกระทั่งเครื่องปิดการทำงานโดยอัตโนมัติ หรือข้อมูลทั้งหมดแสดงในแอปพลิเคชัน
9. ค่าต่างๆ ที่เครื่องชั่งคำนวณได้ จะแสดงบนหน้าหลัก ตามลำดับดังนี้:

- น้ำหนัก	- มวลกล้ามเนื้อ
- ดัชนีมวลกาย (BMI : Body Mass Index)	- มวลกระดูก
- อัตราไขมันในร่างกาย	- อัตราโปรตีน
- อัตราไขมันในอวัยวะภายใน	- อัตราการเผาผลาญขั้นพื้นฐาน BMR
- น้ำในร่างกาย	- อายุของร่างกาย
- อัตรากล้ามเนื้อโครงร่าง	
10. กดเลือกค่าใดค่าหนึ่งที่แสดงในข้อ 9 เพื่อไปยังคำอธิบายรายละเอียดมากขึ้น และแสดงให้ทราบว่าค่าของท่านอยู่ในมาตรฐาน (STD) หรือสูงเกินไป (HIGH) หรือต่ำเกินไป (LOW) โดยเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยมาตรฐานทั่วไป

■ ฟังก์ชันการทำงานอื่นๆ

ข้อมูลสถิติ

ท่านสามารถดูสถิติรายวัน, รายสัปดาห์, รายเดือน หรือสถิติรายปี ได้จากเมนูแผนผัง



นอกจากนี้ โดยการตั้งค่าหรือเพิ่มเติม (+) ท่านยังสามารถใช้ฟังก์ชันอื่นๆ เพิ่มเติม จากเมนูแต่ละรายการ ท่านสามารถเลือกย้อนกลับ (สัญลักษณ์ลูกศรที่อยู่บนเมนูด้านซ้าย) เพื่อกลับไปทำการตั้งค่า/เพิ่มเติม (+)

■ การซึ่่งน้ำหนักทารก

ฟังก์ชันนี้จะช่วยให้ท่านสามารถซึ่่งน้ำหนักเด็กทารกและบันทึกน้ำหนักของทารก ข้อมูลสถิติน้ำหนักจะถูกสร้างขึ้นโดยฟังก์ชันนี้

1. ในการใช้งานฟังก์ชันนี้ กด (+) เพื่อเลือกการซึ่่งน้ำหนักทารก
2. สร้างโปรไฟล์ข้อมูลของทารกของท่าน
3. เมื่อสร้างโปรไฟล์เรียบร้อยแล้ว ท่านจะเข้าสู่เมนูหลักโดยอัตโนมัติ สำหรับฟังก์ชันการซึ่่งน้ำหนักทารก จะแสดงเฉพาะน้ำหนักเท่านั้น
4. ขึ้นยืนบนเครื่องชั่ง โดยยังไม่ต้องอุ้มทารก เพื่อซึ่่งน้ำหนักของท่านก่อน
5. ก้าวลงจากเครื่องชั่งและรอจนกระทั่งเครื่องปิดการทำงาน
6. ขึ้นยืนบนเครื่องชั่งอีกครั้งโดยอุ้มเด็กทารกไว้ น้ำหนักของทารกจะถูกคำนวณและบันทึกไว้



- เพื่อดูข้อมูลของตัวท่านหรือวัดค่าต่างๆ ของตัวท่านเอง ขั้นตอนแรกท่านต้องเลือกโปรไฟล์ของตนเองอีกครั้ง (ดูหัวข้อ “สร้างและจัดการโปรไฟล์ของผู้ใช้”)
- แอปพลิเคชันจะสลับกลับไปสู่โหมดปกติ หรือโหมดการซึ่่งน้ำหนักทารกโดยอัตโนมัติ เมื่อท่านสลับเลือกโปรไฟล์ของตนเองหรือโปรไฟล์ของทารก

■ สารานุกรมน้ำหนัก

ท่านจะสามารถค้นพบข่าวสาร คำแนะนำสั้นๆ เกี่ยวกับวิธีการคำนวณน้ำหนักมาตรฐานและดัชนีมวลกาย และน้ำหนักมาตรฐานที่เหมาะสมกับ ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะของเด็กทารกชายหรือหญิง ที่มีอายุระหว่าง 1 เดือนถึง 1 ปี

ฟังก์ชันการเตือนให้ซึ่่งน้ำหนัก

ฟังก์ชันนี้ท่านจะสามารถ :

1. ป้อนข้อมูลน้ำหนักเป้าหมาย น้ำหนักเป้าหมายจะถูกบันทึกไว้และแอปพลิเคชันจะแจ้งเตือนทุกครั้งที่ท่านซึ่่งน้ำหนัก และแจ้งเตือนเกี่ยวกับระยะเวลาทางจนกระทั่งถึงน้ำหนักเป้าหมาย
2. ตั้งค่าไปยังการแจ้งเตือนให้ซึ่่งน้ำหนัก

การแบ่งปันแอปพลิเคชัน

ท่านสามารถแบ่งปันข้อมูลต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว, เพื่อน หรือบุคคลที่รู้จักผ่านทางหลากหลายช่องทาง :

หน่วยวัด

เลือกหน่วยวัดของน้ำหนักที่ต้องการให้แสดง (กิโลกรัม, ปอนด์) ดูรายละเอียดในหัวข้อ “การตั้งหน่วยวัดน้ำหนัก”

อุปกรณ์ของฉัน

การใช้งานในเมนูนี้ท่านจะสามารถเชื่อมต่อระหว่างโทรศัพท์มือถือกับเครื่องชั่งน้ำหนักด้วยตนเอง หากการเชื่อมต่ออัตโนมัติไม่สำเร็จ หรือยกเลิกการเชื่อมต่ออุปกรณ์:

- การเชื่อมต่อ: เลือก ยังไม่ได้ผูกเชื่อมอุปกรณ์ แอปพลิเคชันจะทำการค้นหาเครื่องชั่ง เลือกชื่อเครื่องชั่งในรายการ แอปพลิเคชันจะเชื่อมต่อระหว่างโทรศัพท์มือถือกับเครื่องชั่งเข้าหากัน
- การยกเลิกเชื่อมต่อ: เลือกเครื่องชั่งน้ำหนักจากรายการอุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออยู่กับแอปพลิเคชัน แอปพลิเคชันจะยกเลิกการเชื่อมต่อระหว่างโทรศัพท์มือถือและเครื่องชั่งน้ำหนัก

ปรับปรุงระบบให้เป็นปัจจุบัน

ท่านจะเห็นได้ว่ามีการปรับปรุงข้อมูลหรือวิธีการทำงานของแอปพลิเคชันใหม่เพื่อให้ทันสมัยมากขึ้น และท่านจะสามารถดาวน์โหลดได้โดยตรง

ความคิดเห็น




กรุณาส่งความคิดเห็นของท่านกลับมาให้เรา!

ออกจากระบบ

เมนูนี้จะให้ท่านออกจากระบบอย่างสมบูรณ์จากแอปพลิเคชัน

ข้อความแสดงการทำงานผิดปกติ

ข้อความแสดงอาการผิดปกติดังต่อไปนี้อาจปรากฏขึ้นบนจอแสดงการทำงาน:

ข้อความที่แสดง	ความหมาย/อาการผิดปกติ
	แบตเตอรี่ที่อยู่ในเครื่องชั่งอ่อน เปลี่ยนแบตเตอรี่ก้อนใหม่ (ดูหัวข้อ “การเปลี่ยนแบตเตอรี่”)
	ผู้ชั่งมีน้ำหนักมากกว่า 180 กิโลกรัม เครื่องชั่งรับน้ำหนักมากเกินไป
	มีความผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างการชั่งน้ำหนัก ก้าวลงจากเครื่องชั่งแล้วก้าวขึ้นบนเครื่องชั่งอีกครั้งเพื่อวัดน้ำหนักซ้ำ

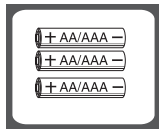
การทำงานผิดพลาด

อาการผิดพลาด	อาจมีสาเหตุมาจาก
ค่าไขมันและส่วนประกอบของน้ำในร่างกายที่วัดได้ไม่น่าเชื่อถือ	ไขมันในร่างกายมีน้ำปริมาณเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ ซึ่งแสดงว่าส่วนประกอบของน้ำในร่างกายที่วัดได้อาจน้อยกว่าเกณฑ์ โดยเฉพาะในบุคคลที่มีไขมันในร่างกายมาก ในกรณีที่ร่างกายมีความแข็งแรงหรือหนักกีฬา ผลที่ได้จะแสดงในทางตรงกันข้าม ตัวเลขส่วนประกอบของน้ำอาจเกินกว่าเกณฑ์เนื่องจากไขมันต่ำและสัดส่วนของกล้ามเนื้อสูง
ชั่งน้ำหนักแล้วน้ำหนักไม่ถูกต้อง	เครื่องชั่งถูกวางบนพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ เช่น พื้นพรม ทำให้น้ำหนักที่วัดได้อาจผิดพลาดหรือไม่ตรงกับความเป็นจริง ถ้าวางใช้งานเครื่องชั่งลงบนพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ วางใช้งานเครื่องชั่งบนพื้นเรียบและมั่นคง
ไม่แสดงข้อมูลการวิเคราะห์ค่าต่างๆ	ไม่มีค่าของไขมันในร่างกายและส่วนประกอบของน้ำเพื่อใช้ในการคำนวณ วางเท้าของท่านในตำแหน่งที่ถูกต้อง ชั่งชั่งเมื่อเท้าเปล่าและแห้งเท่านั้น และวางเท้าในตำแหน่งที่ถูกต้องโดยสัมผัสกับแผ่นสัมผัสบนแป้นเหยียบ

การเปลี่ยนแบตเตอรี่



- เมื่อหน้าจอแสดงการทำงานแสดง “Lo” แสดงว่าแบตเตอรี่อ่อน ต้องเปลี่ยนแบตเตอรี่ใหม่
- โดยใช้แบตเตอรี่ขนาด 1.5 V จำนวน 3 ก้อน, ประเภท AAA



1. เปิดฝาช่องใส่แบตเตอรี่ที่อยู่ด้านใต้ของเครื่องชั่งน้ำหนัก
2. นำแบตเตอรี่ที่ใช้แล้วออกจากช่องใส่แบตเตอรี่
3. ใส่แบตเตอรี่ใหม่ จำนวน 3 ก้อนเข้าไปในช่องใส่แบตเตอรี่ โดยใส่หัวให้ถูกต้อง
4. ปิดฝาช่องใส่แบตเตอรี่ โดยจะมีเสียงฝาปิดลงล็อกกับช่องใส่ แสดงว่าฝาปิดประกอบถูกต้อง

■ จอ LED แสดงการทำงาน



หน้าจอแสดงผล LED

สัญลักษณ์การเชื่อมต่อ

Ib : หน่วยบอกร้ำหนัก (ปอนด์)

Kg : หน่วยบอกร้ำหนัก (กิโลกรัม)

■ การตั้งค่าหน่วยของน้ำหนัก



สำหรับเครื่องชั่งน้ำหนักที่สามารถแสดงหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม (kg), ปอนด์ (lb) ผู้ใช้สามารถเลือกตั้งหน่วยวัด โดยตั้งค่าในระหว่างปิดเครื่อง โดยการกดปุ่มเปลี่ยนหน่วยของน้ำหนักที่อยู่ด้านใต้ตัวเครื่อง (ภายในช่องใส่แบตเตอรี่)

- เมื่อเลือกหน่วยแสดงน้ำหนักเป็นปอนด์ (lb) หน่วยวัดส่วนสูงจะแสดงค่าเป็นนิ้ว (Inches)
- เมื่อเลือกหน่วยวัดน้ำหนักเป็นกิโลกรัม (Kg.) หน่วยวัดส่วนสูงจะแสดงค่าเป็นเซนติเมตร (cm.)

หมายเหตุ : หน่วยวัดแสดงน้ำหนักและส่วนสูงอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามพื้นที่จำหน่าย

ข้อมูลทางเทคนิค

ชื่อรุ่น :	RBSFITDAYS
กำลังไฟที่ใช้ :	4.5 V (3 x 1.5 V แบตเตอรี่, ชนิด AAA)
จำนวนโปรไฟล์ผู้ใช้งาน :	24 โปรไฟล์ /1 บัญชีผู้ใช้งาน
ความสามารถในการวัดน้ำหนัก :	ขั้นต่ำ 6 กิโลกรัม ; สูงสุด180 กิโลกรัม หรือขั้นต่ำ 13.2 ปอนด์ ; สูงสุด 396 ปอนด์
การแสดงค่าน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลง:	ครั้งละ 100 กรัม
หน่วยวัดน้ำหนัก :	กิโลกรัม, ปอนด์


การทำความสะอาดและการเก็บรักษา

■ คำแนะนำในการใช้และดูแลรักษาเครื่อง

1. ดูแลแป้นเหยียบให้แห้งอยู่เสมอ หากแป้นเหยียบเปียกอาจทำให้ผู้ใช้ลื่นล้มได้
2. ยืนนิ่งในขณะที่ขึ้นชั่งน้ำหนัก
3. ห้ามกระแทกเครื่องชั่งน้ำหนักหรือทำเครื่องตก
4. เครื่องชั่งน้ำหนักเป็นอุปกรณ์ที่มีความแม่นยำ ควรใช้ความระมัดระวังในการดูแลรักษา
5. ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดเช็ดทำความสะอาดแป้นเหยียบ ระวังอย่าให้น้ำเข้าไปด้านในของตัวเครื่อง ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดที่เป็นเคมีหรือมีฤทธิ์กัดกร่อนในการทำความสะอาดเครื่องชั่ง
6. ควรเก็บเครื่องชั่งน้ำหนักไว้ในที่แห้งและไม่มีความร้อน
7. เก็บเครื่องชั่งน้ำหนักโดยวางในแนวราบกับพื้น ไม่ควรวางเครื่องในแนวตั้ง
8. ถ้าเครื่องชั่งน้ำหนักไม่ทำงาน ให้ตรวจสอบว่าใส่แบตเตอรี่ในเครื่องแล้วหรือยัง หรือแบตเตอรี่อ่อนหรือไม่ ใส่แบตเตอรี่หรือเปลี่ยนแบตเตอรี่ก้อนใหม่
9. กรณีที่หน้าจอ LED แสดงสัญลักษณ์ผิดปกติ หรือไม่สามารถปิดเครื่องได้เป็นเวลานาน ให้ถอดแบตเตอรี่ออกจากตัวเครื่องประมาณ 3 นาที แล้วใส่แบตเตอรี่กลับเข้าไปใหม่เพื่อแก้ไขอาการผิดปกติ แต่ถ้าเครื่องยังไม่ทำงานหรือยังคงทำงานผิดปกติ กรุณาติดต่อไปยังศูนย์บริการเพื่อตรวจเช็คหรือส่งซ่อม
10. ห้ามใช้งานในเชิงพาณิชย์
11. ควรถอดแบตเตอรี่ออกจากตัวเครื่อง เมื่อไม่ต้องการใช้งานเป็นเวลานาน เพื่อป้องกันการเสื่อมของแบตเตอรี่ ซึ่งอาจทำให้เครื่องชำรุดได้

ผลิตภัณฑ์อาจมีความแตกต่างจากภาพที่แสดง

BODY SCALE MODEL : RBSFITDAYS

 Dear Customer,

We are delighted that you have chosen these body analysis scales. Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and store them in a safe place. If the device is given to someone else, it should always be accompanied by these instructions. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with! We reserve the right to modify the device, packaging or enclosed documentation at any time in conjunction with our policy of continuous development.

Please note: To be able to utilise all the functions of the scales, you require the app "Fitdays". You can download this free of charge from your App Store, also can scan the QR code to download the app; Please note the system requirements. Without the app you can only use the normal weighing function (in kg)!



QR CODE:

Safety instructions:



Please read these carefully and comply with them in order to prevent personal injury and damage to Property.



Supplementary information

Intended Use

- * This device is intended to be used for determining body weight and analyzing the proportion of water and body fat as well as the proportion of muscle and bone mass in the body, and for calculating the body mass index (BMI).
 - * The analysis of the body is not suitable for people under the age of 10 or over the age of 70. We recommend that these people of 10 or over the age of 70. We recommend that these people only use the conventional weighing mode.
 - * The BMI function is only suitable for calculating the ideal weight for adults aged 18 and above. The app is unable to display this function for those who are under 18 years of age.
 - * Please note that for technical reasons measurement tolerances are possible or medical use. The results which are calculated are only reference values and act as a guideline. Moreover, different values may occur in the case of performance athletes or people who are being treated with medicines. You are explicitly advised against using the results as the basis for any form of medical treatment or diet! You must consult your doctor if you have any questions about your weight, a medical treatment or a diet.
 - * The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
 - * Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed to be improper.
- **The set of body analysis scales is not suitable for the following people:**
 - People with a pacemaker or another medical implant with electronic components. The correct functioning of the implant could be impaired or endangered.
 - People with symptoms of fever, oedema or osteoporosis
 - People undergoing dialysis treatment
 - People who are taking cardio-vascular medication
 - Pregnant women
 - **The device can withstand a maximum body weight of 180 kg! A higher weight may damage the device!**

The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or authorized attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

SAFETY INSTRUCTIONS



Dangers of Injury

- Danger of suffocation! Keep the packaging material away from children and animals.
- This is not a toy! Do not leave children and animals unsupervised with the device.
- Do not stand on the scales with wet feet and make sure that the measuring surface and the surface underneath is dry. You could slip!
- Do not stand on the edge of the scales. You could slip off!
- Batteries can be deadly if swallowed. Therefore keep the batteries and the device out of reach of children and animals. If a battery is swallowed, seek medical assistance immediately.
- Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid.

If you touch battery acid, rinse the affected sites with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible



The Proper Handling of Batteries

- Before inserting the batteries, check whether the contacts in the device and on the batteries are clean; clean them if necessary.
- Use only the battery type specified in the technical data.
- Always replace all the batteries at the same time. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities. When replacing batteries, note the correct polarity (+/–).
- Take the batteries out of the device when they are discharged or if the device is not going to be used for a prolonged period.
This will prevent any damage that might occur if a battery leaks.
Remove dead batteries from the device immediately. Clean the contacts before you insert a new battery.
- The batteries must not be recharged or reactivated by other means, dismantled, thrown into a fire, immersed in fluids, or short-circuited.



Avoiding Damage to Material, Property and the Device

- Always check the device for damage before each use. Do not use it if it has visible signs of damage.
- If the device is broken, do not attempt to make repairs yourself. Repairs may only be carried out by specialists. In the event of any damage, you should therefore contact our customer service department.

- Keep the device away from electromagnetic fields (mobile phones, remote controls etc.). The measurement accuracy could be impaired.
- Always place the device on a dry, even and firm surface. Soft surfaces, such as long pile carpets, may distort the measurement result.
- Keep the device away from sources of heat such as ovens or naked flames.
- Do not expose the device to extreme temperatures, wide temperature variations, moisture, wet conditions or direct sunlight.
- The device should only be used in closed indoor rooms with a temperate climate. When the device is brought from a cold room into a warm room, condensation can form. Allow the device to warm back up to room temperature before you use it.
- Do not drop the device or allow it to be knocked violently. Make sure that no objects can fall onto the scales as the glass could be damaged.
- Never jump onto the device so that you do not damage the device.
- Never immerse the device in water or other liquids. No liquid must be allowed to enter the device during cleaning.
- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents to clean the device. These can damage the surface.

OPERATING INSTRUCTION

Before Initial Use



CAUTION!


- **Danger of suffocation! Keep the packaging material away from children and animals.**
1. Take the device out of its packaging and check it for transport damage. If you notice any damage, do not use the device (!); please contact our customer service department.
 2. The battery compartment is located on the bottom of the scales. The batteries were secured with a protective strip for transportation purposes. Remove the protective strip to activate the scales.

Use




CAUTION!

1. The measurement results which are calculated are only reference values and act as a guideline. You are explicitly advised against using the results as the basis for any form of medical treatment or diet! You must consult your doctor if you have any questions about your weight, a medical treatment or a diet.

2. Do not stand on the scales with wet feet and make sure that the measuring surface is dry. You could slip!
3. The body analysis scales are designed for a maximum body weight of 180 kg! A higher weight may damage the scales!
4. Handle the scales carefully as they are a delicate measuring instrument. Do not drop the device, do not jump on the measuring surface and keep water and other liquids away from it.
5. Weigh yourself without any clothing and barefoot. To make it easier to compare results, it is advisable to always weigh yourself at the same time (preferably in the evening, before eating) and under the same circumstances.
6.  The measured values may be distorted if you measure yourself immediately after doing sport or you have not eaten and/or drunk enough over the day. if you place yourself correctly on the contact areas.
7. Measurement of the body fat and water content as well as muscle and bone mass is only possible with bare feet. Give the contact areas a wipe if necessary in order to improve the conductivity. The feet must be dry!
8. The scales round up the weight to whole 100 g.
9. The scales react to a minimum weight of 6 kg.

■ Conventional Weighing

1. Place the scales on a dry, even, and firm base (avoid carpets). Uneven floors will result in inaccurate measurement results.
2. Tap your foot on the scales to activate the display.
Wait until the display shows '0.0' (kg / lb).
3.  Before you stand on the scales, you can choose whether the weight should be displayed in kilograms (kg), pounds (lb) (see the "Setting the Weight Unit" section).
4. Stand on the scales. The body weight will be calculated.
5. Once the body weight has been established, the number on the display begins to flash. You can now get off the scales.
6. The scales switch off automatically after a few moments.

■ Downloading App and Creating Account

Before the scales can calculate your body fat and water content and the content of bone and muscle mass as well as your BMI and daily calorie demand, the following details need to be saved in your user profile: Gender, height, age. You have the option of saving up to 24 user profiles in the app.

1. Download the app “Fitdays” either using the QR code on the packaging or from the Google Play Store (Android) or App Store (iOS). The app requires iOS 8.0 or higher, or Android 5.0 or higher.
2. Register with your e-mail address and a password.



■ **Creating and Managing User Profile**



You can enter your own user profile in the app directly after registering. Once you have entered all the data, select DONE. You automatically move to the main menu. Further user profiles are entered using the plus button in your profile:

1. To do this, select your profile, either by selecting your profile name at the top left or by swiping to the right on the display. The profile menu opens up.
2. Select the plus button. The profile creation mask opens up again.
3. Enter the new profile (name, gender, height, date of birth) and confirm the details entered with DONE.
4. You can now move between the profiles by selecting the profile you want on the profile menu and selecting the weighing function or the statistics function. The app switches to the chosen user profile.

■ **Calculating Body Fat and Water Content, Bone and Muscle Mass and BMI and Calorie Demand**



CAUTION!

- The measurement results which are calculated are only reference values and act as a guideline. You are explicitly advised against using the results as the basis for any form of medical treatment or diet! You must consult your doctor if you have any questions about your weight, a medical treatment or a diet.

1. Place the scales on a dry, even, and firm base (avoid carpets). Uneven floors will result in inaccurate measurement results.
2. Switch on Bluetooth on your smart phone.
3. Open the app "Fitdays". The app automatically attempts to connect to the scales.
Note: Only connect one smart phone to the scales at the same time.
4. Tap your foot on the scales to activate the display.
5. Wait until the display shows '0.0' (kg / lb / st).
6. Stand with bare feet on the scales. Make sure that your feet are placed correctly on the contact areas. The body weight will be calculated.
7. Once the body weight has been established, the number on the display begins to flash. The other values are calculated immediately after this.
8. Remain still on the scales until they automatically switch off or all of the data is displayed in the app.
9. The values calculated are displayed to you on the main menu in the following order:
 - WEIGHT
 - BMI (Body Mass Index)
 - BFR (Body Fat Rate)
 - MUSCLE
 - MOISTURE
 - BONE MASS
 - BMR (Basal Metabolic Rate)
 - VISCERAL FAT
 - Protein rate
 - Body age
10. Alongside your value it is displayed whether your values are in the standard range (STD) or are too high (HIGH) or too low (LOW) (measured against average values).
11. Select one of the values to go to a more detailed menu.

■ Further Functions

Statistics

You can also view your daily, weekly, monthly and annual statistics on the main menu:

To do this, swipe on the display from the bottom upwards - the main menu goes onto the second page.



In addition, via settings/extras you can utilise the following extra functions:

From each menu item, you can select back (arrow symbol at the top left) to return to settings / extras.

■ **BABY WEIGHT SCALE**

This function allows you to weigh and save the weight of your baby. Weight statistics are also created here.

1. To do this, select **BABY WEIGHT SCALE**.
2. Create a new profile for your baby.
3. Once the profile has been created, you are automatically directed to the main menu, but in the baby weight scale function only the weight is displayed.
4. Stand on the scales, without the baby, and first calculate your own weight.
5. Get off the scales and wait until they have switched off.
6. Stand on the scales along with your baby. The weight of your baby will be calculated and saved.



- To view your values or measure yourself, you must select your own profile again (see the “Creating and Managing User Profile” section).
- The app automatically switches to **NORMAL MODE** or to the **BABY WEIGHT SCALE** when you switch between your profile and that of your baby.

■ **WEIGHT ENCYCLOPEDIA**

Here you will find the **NEWS**, a short guide on how to calculate standard weight and BMI (**WT.KNOWLEDGE**) and also standard values for weight, height and head circumference of male and female babies from 1 month to 1 year of age (**WT.REFERENCE**).

WEIGHING REMINDER

This function allows you to:

1. enter your **TARGET WEIGHT**. This target is saved and the app tells you each time you weigh yourself how far you are from your target.
2. set up to two **WEIGHING REMINDERS**.

SHARE APPLICATION

Share your values with family, friends and people you know via various platforms.

UNIT

Select which unit of weight should be displayed (kg / lb / st) (see the “Setting Weight Unit” section).

MY DEVICE

Under this menu item you can connect your smart phone and the scales manually if the automatic connection has failed, or disconnect the devices:

- **Connect:** Select **HAVEN'T BINDING DEVICE**. The app will search for the scales. Select the scales from the list. The app connects the smart phone and scales to one another.

- Disconnect: Select the scales from the list of connected devices. The app disconnects the smart phone and scales from one another.

SYSTEM UPDATE

Here you can see whether there is a new update for the app, and you can download this directly.

Give us feedback!




Give us feedback!

LOGOUT

This menu item allows you to log out completely from the app.

Error Messages

The following error messages can appear on the display:

Display	Meaning
	The batteries in the scales are too weak. Insert new batteries (see the “Replacing the Batteries” chapter).
	More than 180 kg are on the scales. The scales are overloaded.
	An error has occurred during measurement. Step off the scales and step onto them again to repeat the measuring process.

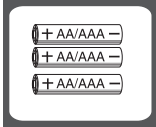
Incorrect Specifications

Specification	Possible meaning
Non-plausible values for body fat and water content.	Body fat includes relatively little water. This means that the body's water content may be below the guideline figures in people who have a high body fat content. In the case of endurance or performance athletes, by contrast, the guideline figures may be exceeded due to the lower fat contents and the high proportion of muscle.
Incorrect weight measurement.	The scales are positioned on an uneven surface (e.g. a carpet). The measured values may be distorted if the surface underneath is uneven. Place the scales on a flat and firm surface.
No analytical values are displayed.	No values for the body fat and water content can be calculated. Correct the position of your feet. The feet must be bare and dry and be positioned correctly on the contact areas on the scales.

Replacing the Batteries



- If “Lo” appears on the display, the batteries are too weak and need to be replaced.
- You require 3x 1.5 V batteries, AAA type.



1. Open the battery compartment on the back of the scales.
2. Remove the used batteries from the battery compartment.
3. Insert three new 1.5 V batteries, AAA type. Pay attention to the correct polarity.
4. Close the battery compartment again. The battery compartment cover
5. must be heard to engage in place.

■ LED Display



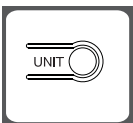
Display weight measurement

Connection symbol

Unit (Pound)

Unit (Kilogram)

■ To set weight Unit



If your scale is available (or applicable) in Kg/lb you can set to the one you prefer by open the battery compartment on the back of the scale, then press unit conversion button.

- When setting lb as weight unit, the default height unit is inch.
- When setting Kg as weight unit, the default height unit is cm.

Remark: The unit system of scale depends on sales destination or the requirement of distributor.

■ Technical Data

Model number:	RBSFITDAYS
Voltage supply:	4.5 V (3 x 1.5 V battery, AAA type)
User profiles:	24/1 account
Weighing range:	Weighing range: min. 6 kg; max.180 kg min. 13.2 lb; max.396 lb
Weight divisions:	100 g
Weight units:	kg, lb

CLEANING

1. The platform will be slippery when it is wet. Keep it dry!
2. Keep standing still during the course of weighing.
3. DO NOT strike, shock or drop the scale.
4. Treat the scale with care as it is a precise instrument.
5. Clean the scale with damp cloth and avoid water getting inside the scale.
DO NOT use chemical/abrasive cleaning agents.
6. Keep the scale in cool place with dry air.
7. Always keep your scale in horizontal position.
8. If failed to turn scale, check whether battery is installed, or battery power is low. Insert or replace new battery.
9. If there is error on display or can not turn off the scale for a long time, please take off the battery for about 3 seconds, then install it again to remove soft-fault. If you can not resolve the problem, please contact youe dealer for consultation.
10. Do not use it for commercail purpose.
11. Take the batteries out of the device if it will not be used for long time.

THOMPSON

ELECTRIC

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท โรบินสัน จำกัด (มหาชน)

9/9 ชั้น 14-17 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

ศูนย์บริการ

บริษัท เนลโก้ กรุ๊ป จำกัด 12/429 ซอยนวลจันทร์ 36 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม

กรุงเทพฯ 10230 โทรศัพท์ 0-2055-9116-7