

Brug af udstyr - vægt

Formål

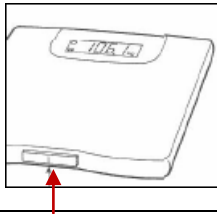
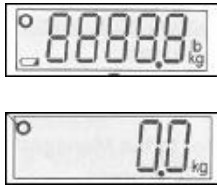
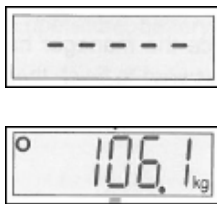
Formålet med denne vejledning er, at du skal kunne måle din vægt.

✓ Du har nu lært at benytte vægten.



Tips & tricks

- Skal vægten stå på et guldtæppe, skal du sætte de "fødder" på, som følger med vægten.
- Du må ikke træde op på vægten med våde fødder.
- Du skal stå med fødderne ligeligt fordelt på begge sider af vægten, og du må ikke træde på displayet.
- Det er en god ide at måle din vægt på samme tidspunkt hver gang, fx om morgenen, og have den samme type tøj på.
- OBS! Vægten må ikke stå på vådt underlag og må ikke udsættes for fugt eller sollys.

Handling	Forklaring	Illustration
Tænd vægten	Tænd vægten ved at presse kontakten let ind.	
Vægten "varmer op"	Displayet viser først dette billede, mens den "varmer op". Dernæst er den klar, når det næste billede kommer. Den lille ring i venstre hjørne viser, at vægten er klar til at veje dig.	
Træd op på vægten	Følg anvisningerne på tavle pc'en for hvordan du skal måle og overføre din vægt. Træd op på vægten. Displayet viser streger mens den vejer. Den lille ring i hjørnet angiver, at din vægt nu er målt.	
Træd ned	Nu kan du træde ned af vægten og din vægt står i displayet. Vægten slukker af sig selv efter 15 sekunder.	

Brug af udstyr - vægt

Handling	Forklaring	Illustration
<p>Sæt "fødder" på vægten</p>	<p>Skal vægten stå på et gulvtæppe, skal der sættes 4 fødder på den. Fødderne sættes på som en "stikkontakt".</p>	