

# Electronic Scale

## Instruction Manual

### Five (5) Year Limited Warranty

This scale is warranted against defects in materials of workmanship (excluding batteries) for five (5) years for the original purchaser from date of retail purchase. It does not cover damages or wear resulting from accident, misuse, abuse, commercial use, or unauthorized adjustment and/or repair. Do not return to retailer. Should this scale require service (or replacement at our option) while under warranty, please pack the item in the original packaging and return it prepaid, along with store receipt showing date of purchase and a note explaining reason for return to:

**Springfield Instruments Inc./ Les Instruments Springfield**  
**104 Barr Street**  
**Ville St.-Laurent, Quebec**  
**H4T 1Y4**  
**1-844-687-4040**  
 or contact us via email at [info@springfieldinstruments.com](mailto:info@springfieldinstruments.com)

There are no express warranties except as listed above.

©2016 Taylor Precision Products, Inc. Taylor® is a registered trademark of Taylor Precision Products, Inc. All rights reserved.

**Made to our exact specifications in China.**  
**Not legal for trade.**

CP7042EF 7.16 WC



# Balance Électronique

## Manuel d'Instructions

### Garantie Limitée de Cinq (5) Ans

Cette balance est garantie (à l'exclusion des piles) pour une période de cinq (5) ans pour l'acheteur original contre les défauts de matériaux à partir de la date d'achat au détail. Elle ne couvre pas les dommages ou l'usure suite à un accident, une mauvaise utilisation, tout abus, utilisation commerciale ou réglage interdit et/ou réparation interdite. Ne pas renvoyer cet appareil au fournisseur. Si cette balance exige un service (ou un remplacement à notre discrétion) sous garantie, veuillez l'emballer avec soin et la retourner à frais prépayés avec la facture du magasin indiquant la date d'achat et une note expliquant la raison du retour à l'adresse suivante.

**Springfield Instruments Inc./ Les Instruments Springfield**  
**104 Barr Street**  
**Ville St.-Laurent, Quebec**  
**H4T 1Y4**  
**1-844-687-4040**  
 ou contactez-nous par courriel à [info@springfieldinstruments.com](mailto:info@springfieldinstruments.com)

Il n'y a aucune garantie expresse sauf celle indiquée précédemment.

©2016 Taylor Precision Products, Inc. Taylor® est une marque de commerce déposée de Taylor Precision Products, Inc. Tous droits réservés.

**Fabriqué en Chine selon nos spécifications exactes.**  
**Non légal pour le commerce**

Thank you for purchasing a Taylor® Digital scale. All of our precision instruments for weight measurement are engineered and designed to meet the highest quality standards to assure you years of uncompromising accuracy and consistently dependable, convenient performance. Please read this instruction manual carefully before use. Keep these instructions handy for future reference.

### General Operation

1. There is a plastic strip under the battery cover to prevent battery drainage during shipping. Please remove the strip before continuing with these instructions (you may need to remove the battery compartment cover to avoid breaking the strip). Also, some models have a static cling label on the lens to prevent scratching. Please remove before use.
2. Your scale has been set at the factory to read weight in pounds. You may select kilograms or stone (1 stone = 14 pounds) units of measurement by pressing the "UNIT" button on the bottom of the scale.
3. Place scale on flat, hard surface. Carpeted or uneven floors may affect accuracy.
4. Step on the scale (disregarding the reading) and step off. This process ensure the scale is set and is now ready for use. Do this whenever the scale is moved. **At all other times step straight onto the scale.**
5. Step onto the scale platform and remain still. The display will count up to your weight. The display will flash 3 times when the weight is locked. Your weight is now displayed.
6. The scale will turn off automatically.

Merci de votre achat d'une balance numérique au Taylor®. Tous nos instruments de précision pour mesurer le poids sont fabriqués et conçus pour répondre aux normes de qualité les plus élevées pour vous assurer des années d'exactitude sans compromis et une performance pratique, fiable et constante. Veuillez lire attentivement votre manuel d'instructions avant d'utiliser l'appareil. Conservez les instructions à portée de la main à titre de référence.

### Fonctionnement Général

1. Il y a une bande de plastique sous le couvercle de la pile afin d'éviter l'épuisement de la pile durant l'expédition. Veuillez retirer la bande avant de continuer les instructions (vous devrez peut-être retirer le couvercle du compartiment de pile pour éviter de briser la bande). De même, certains modèles ont une étiquette à collement électrostatique sur la lentille pour éviter tout égratignement. Veuillez la retirer avant d'utiliser.
2. Votre balance a été réglé à l'usine pour présenter des relevés de poids en livres. Vous pouvez choisir les unités de mesure en kilogrammes ou les stones (1 stone = 14 livres) en appuyant le bouton «UNIT» (UNITÉ) au bas de la balance.
3. Placez la balance sur une surface dure et plane. Les planchers à tapis ou inégaux peuvent affecter l'exactitude.
4. Montez sur la balance (ignorant le relevé) et descendez. Ce processus assure le réglage de la balance et il est prêt à être utilisé. Faites ceci à chaque fois que vous déplacez la balance. **En tout autre temps, montez tout simplement sur le balance.**
5. Montez sur la plate-forme de la balance et ne bougez pas. La balance comptera jusqu'à votre poids. L'affichage clignotera 3 fois lorsque le poids est verrouillé. Votre poids est maintenant affiché.
6. La balance s'éteindra automatiquement.

## Battery Replacement

1. Use one 3 volt CR2032 lithium battery (as installed).
2. Remove screw (or screws) from the battery compartment cover on the bottom of the scale and remove the cover. Take care when removing and replacing the battery door screw. Do not turn the screw in the wrong direction or over tighten it as this may strip the screw threads in the plastic battery door.
3. Remove the old battery from the compartment.
4. Place the new battery with the "+" sign up into the battery compartment.
5. Replace the battery compartment cover and screw(s).

**NOTE: Please recycle or dispose of batteries per local regulations.**

**WARNING: Batteries may pose a choking hazard. As with all small items, do not let children handle batteries. If swallowed, seek medical attention immediately.**

**PRECAUTION: Do not dispose of batteries in fire. Batteries may explode or leak. Remove the batteries if the scale will not be used for a long period of time.**

## Low Battery

Your Taylor® scale is equipped with a low battery indicator. It will display "LO" or readings will grow dim or become irregular if the battery needs replacement.

## Troubleshooting

### In Case of Difficulty...

1. Place your feet in the same position every time you weigh yourself. Stand still during measurement.
2. Weigh yourself without clothing whenever possible. Clothes can vary in weight.
3. Move the scale to a location where it won't be bumped. If your scale is bumped while being activated or while in use, an inaccurate reading may occur.
4. For the most consistent readings, weigh yourself at the same time of day. Allow for weight fluctuations due to food or drink in your system.
5. "----" indicates an overload warning. The maximum capacity of this scale is 400 lbs / 180 kgs / 28 st 8 lbs. Should "----" appear on the display during a weighing, this indicates that the maximum weighing capacity of the scale has been exceeded. Remove the weight immediately; otherwise, permanent damage may occur.
6. "Err": For any other error messages, please contact customer service.

## Precautions

1. Clean exposed parts with a soft, slightly damp cloth. To remove stains, use a mild soap. Never use detergents, excess water, treated cloths, harsh cleaning agents, or sprays. Do not attempt to lubricate or open scale casing as this will void your warranty.
2. Although your scale is designed to be maintenance-free, it contains sensitive electronic parts. Avoid rough treatment. Do not drop, kick, or jump on it. Treat it with care to ensure the best performance.
3. This scale is designed to read weights between 10.8 and 400 lbs / 4.9 and 180 kgs / 10 lb and 28 st 8. To prevent damage, do not place more than 400 lbs / 180 kgs / 28 st 8 lbs on it.
4. Do not store scale where you store cleaning chemicals. The vapors from some household products may affect the electronic components of your scale. Do not store scale on its side.
5. This scale is an extremely sensitive weighing device. In order to prevent run down of the battery, do not store anything on the scale.
6. Do not dispose of batteries in fire. Batteries may explode or leak. Remove the battery if the scale will not be used for a long period of time.

## Reaching Target Weight

Maintaining proper weight is essential to healthy living. Obesity has been linked to a higher risk of heart disease, diabetes and some forms of cancer. The Body Mass Index (BMI) is the most widely accepted measurement of weight according to health professionals. Use the chart below to determine your own BMI by matching your height in the left hand column with your weight in the center. Anyone, male or female, with a BMI of 25 to 29 is considered over weight and a body mass index of 30 is considered obese. Remember to eat right and exercise.

## Body Mass Index

	Body Weight (pounds)						Overweight					Obese					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>

Body Mass Index

## Remplacement de pile

1. Utilisez une pile au lithium 3 V de type CR2032 (comme installé).
2. Retirez la vis (ou les vis) du couvercle du compartiment de pile au bas de la balance et retirez le couvercle. Faites preuve de vigilance lorsque vous retirez et remplacez la vis de la porte du compartiment à piles. Ne touchez pas la vis dans le mauvais sens ou ne la serrez pas trop car cela risque d'abîmer les filetages de la vis dans la porte de la batterie en plastique.
3. Retirez la vieille pile du compartiment.
4. Placez la nouvelle pile dans le compartiment avec le signe « + » sur le dessus dans le compartiment de pile.
5. Remplacez le couvercle de pile et le vis (ou les vis).

**REMARQUE: Veuillez recycler ou jetez piles conformément à réglementations locales.**

**AVERTISSEMENT: les piles peuvent présenter un risque de suffocation. Comme avec tous les petits objets, ne laissez pas les enfants manipuler les piles. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.**

**ATTENTION: Ne jetez pas les piles usées dans le feu afin d'éviter tout risque d'explosion ou de fuite. Veillez à retirer la pile de l'appareil si vous envisagez de ne pas l'utiliser pour une période prolongée.**

## Pile faible

Votre balance Taylor® est dotée d'un indicateur de pile faible. Il affichera « LO » ou les relevés seront plus faibles ou irréguliers s'il faut remplacer la pile.

## Dépannage

### En cas de difficulté ...

1. Placez vos pieds dans la même position chaque fois que vous vous pesez. Ne bougez pas tandis que l'appareil mesure votre poids.
2. Pesez-vous sans vêtements si possible car le poids des vêtements peut varier.
3. Placez la balance dans un endroit où on ne peut pas le frapper accidentellement. Si vous frappez votre balance tandis qu'elle est activée ou utilisée, il pourrait y avoir un relevé inexact.
4. Pour des relevés plus constants, pesez-vous au même moment du jour. Tenez compte du fait que des fluctuations de poids peuvent découler de la nourriture ou des boissons dans votre système.
5. «----» indique un avertissement de surcharge. La capacité maximum de ce balance est de 400 livres / 180 kilogrammes / 28 stone 8 livres. Si «----» sont évident sur l'affichage pendant peser, ceci indique la capacité de poids maximum de la balance est dépassée. Retirez le poids immédiatement ; sinon l'appareil pourrait être endommagé de manière permanente.
6. «Err»: Pour tout autre message d'erreur, veuillez contacter le service à la clientèle.

## Précautions

1. Nettoyez les pièces exposées avec un chiffon doux, un peu humide. Pour retirer les taches, utilisez un savon doux. N'utilisez jamais de détergents, surplus d'eau, chiffons traités, agents de nettoyage puissants ou sprays. N'essayez pas de lubrifier ou d'ouvrir le boîtier de la balance car cela annulera votre garantie.
2. Bien que votre balance soit conçu pour être sans entretien, il contient des pièces électroniques sensibles. Évitez toute mauvaise manipulation. N'échappez pas, ne frappez pas et ne sautez pas sur l'appareil. Traitez-le avec soin pour assurer la meilleure performance.
3. La balance est conçu pour lire les poids entre 10.8 et 400 livres / 4.9 et 180 kilogrammes / 10 livres et 28 stone 8 livres. Pour éviter les dommages, ne placez pas plus de 400 livres / 180 kilogrammes / 28 stone 8 livres sur la balance.
4. Ne rangez pas la balance ou vous placez les produits chimiques de nettoyage. Les vapeurs de certains produits domestiques peuvent affecter les composants électroniques de votre balance. Ne le rangez pas sur le côté.
5. Ce balance est un dispositif de pesage extrêmement sensible. Pour ne pas épuiser les piles, ne rangez rien sur la balance.
6. Ne vous débarrassez pas des piles en feu. Les piles peuvent éclater ou fuir. Retirez la pile si vous envisagez de ne pas utiliser la balance pour une période prolongée.

## Atteindre le poids ciblé

Maintenir un poids approprié est essentiel pour une vie saine. L'obésité est liée à un risque accru de maladies cardiaques, de diabète et de certaines formes de cancer. L'indice de masse corporelle (IMC) est la mesure de poids la plus acceptée selon les professionnels de la santé. Utilisez le tableau plus bas pour déterminer votre propre IMC en associant votre taille dans la colonne de gauche avec votre poids au centre. Toute personne, homme ou femme, qui a un IMC de 25 à 29 est considérée trop lourde et un indice de masse corporelle de 30 est considéré obèse. Rappelez-vous de bien manger et de faire des exercices.

## Indice de masse corporelle

	Poids corporel (livres)						Trop lourd					obèse					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>

Indice de masse corporelle

