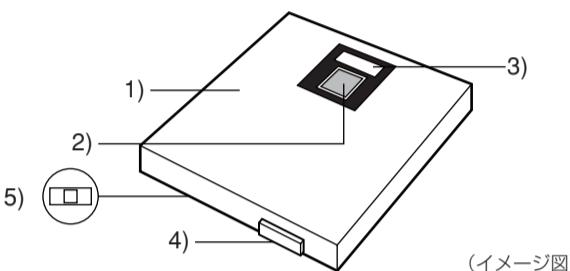


Solar Scale

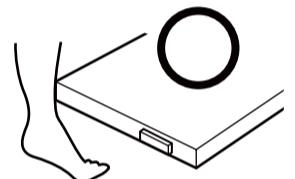
デジタルソーラーヘルスメーター

Model HS-302

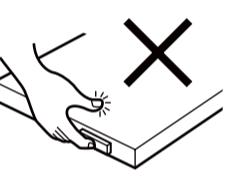
JP 取扱説明書
Eng Instruction Manual
D Bedienungsanleitung
F Manuel d'instruction
NL Gebruiksaanwijzing
I Manuale d'istruzione
E Instrucciones de uso
Br Manual de instruções
Ru Инструкция по эксплуатации
CT 説明書
Ko 사용설명서



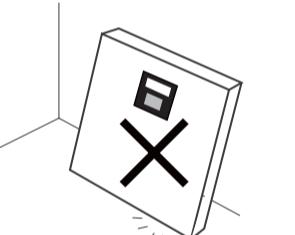
(Fig. 1)



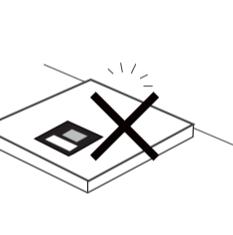
(Fig. 2)



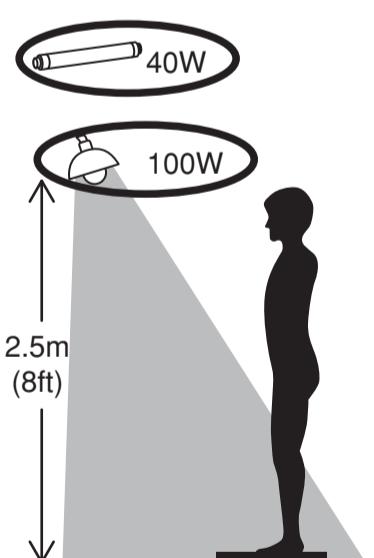
(Fig. 3)



(Fig. 4)



(Fig. 5)



(Fig. 6)

本社・東京営業所 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 ☎03 (3558)8111(代表)
 大阪 営 業 所 〒577-0013 大阪市長田中1-3-15 ☎06 (6784)2811(代表)
 名古屋 営 業 所 〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20 ☎052 (201)6391(代表)
 福岡 営 業 所 〒812-0882 福岡市博多区愛野4-2-6 ☎092 (575)15761(代表)
 仙台 営 業 所 〒983-0855 仙台市宮城野区福岡1-6-8 ☎022 (299)7161(代表)
 北海道 営 業 所 〒007-0834 札幌市東区北43条東22-1-35 ☎011 (786)15611(代表)

ホームページアドレス <http://www.tanita.co.jp>

お問い合わせ先 フリーダイヤル ☎0120-133821

受付時間 / 9:00~18:00 (土・日・祝祭日は除く)

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

HS3027601(0)

JP 説明書

安全上のご注意

警告 この表示の欄は、「人が死亡または重傷を負う可能性のある」内容を表示しています。

■タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対置かない
転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。
(また、本機内部に水が侵入して故障の原因になります。)

■本機の端にのつたり、飛びのつたり、跳ねたりしない
転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。

注意 この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を表示しています。

■隙間や穴に指を入れない 大けがをする可能性があります。

■表示部の上に、のらない 破損して、大けがをする可能性があります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない 落として、大けがをする可能性があります。

■体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない 介護者が援助するか、手すりの使用をおすすめください。

(※手すりなどを利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。)

1. 各部のよきかた (Fig. 1)

- 1) 本体
- 2) ソーラーセル
- 3) 表示部
- 4) リセットスイッチ
- 5) 日本国内は付いていません

2. はかる前に

照明が直接あたる、硬く平らな床の上に置いて測定してください。
本機は、一定の明るさを必要とします。十分な明るさが得られない場合は、表示部に「LO」を表示します。照明が直接当たる場所に移動させてください。室内が十分に明るくない場合は、「0.0」も「LO」も表示されません。

3. はかりかた

本品は常時動作しておりますのでお乗りになるとすぐに体重測定ができます。

本品を初めてご使用になると、または、本品の設置場所を移動してご使用になるときは、リセットスイッチを押し表示が「0.0」であることを確認してご使用ください。

1. 表示部が「0.0」を表示していることを確認してください。
2. 本体に乗ってください。体重が確定すると数字が点滅します。
3. 本体から降りると、表示部は「0.0」に戻ります。

4. 使用上の注意

- ご使用になる際、「0.0」以外が表示されている場合はイラストのようにリセットスイッチを軽く押してください (Fig. 2)。リセットスイッチを押す際に手で本体を押された場合は、「-0.2」や「-0.4」等のマイナス表示が出る場合があります (Fig. 3)。「0.0」を表示するには、再度リセットスイッチを押してください。
- Do not prop the scale up against a wall with the reset switch facing down (Fig. 4).
- Do not place the scale with the reset switch in contact with a wall or other object (Fig. 5).

5. Features

This bathroom scale is solar-powered, and should have ample power as long as it is exposed to an adequate level of light (Fig. 6). When the display shows "0.0", it is ready to weigh. Simply step on the scale to weigh.

■ Switching the Mode Switch
Select your preferred weight mode using the weight mode switch on the bottom of the scale.

6. Care and Instruction

If the display shows anything other than "0.0", tap the reset switch.
Take care not to spill water or chemical liquids on the scale. Wipe the scale with a water dampened cloth periodically. "OL" will appear when weight surpasses the scale's capacity.

7. Specification

Version	kg	lb	st-lb
Capacity	150 kg	330 lb	23 st 8 lb
Min. Grad.	3-100 kg/100 g	6.6-200 lb/0.2 lb	6.6-10 st/0.2 lb
	100-150 kg/200 g	200-330 lb/0.5 lb	10 st-23 st 8 lb/0.5 lb
Power	Solar cell	Solar cell	Solar cell

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003.

These limits are designed to provide reasonable protections against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio or television technician for help.

Modifications

The FCC requires the user to be notified that any change or modifications made to this device that are not expressly by Tanita Corporation may void the user's authority to operate the equipment.



The device features radio interference suppression in compliance with EC regulation 2004/108/EC

CE Dieses Gerät ist funkentstört gemäß EC Bestimmung 2004/108/EC.

CE Cet appareil est conforme à la directive européenne n° 2004/108/CE en vigueur et relative à la compatibilité électromagnétique des dispositifs électroniques.

CE Dit apparaat beantwoordt aan de EEG voorschriften 2004/108/EG inzake radiostoringsonderdrukking.

CE Kennisgeving van de FCC (Federale Communicatie Commissie van de VS) en de Canadese ICES

Cet appareil a été vérifié et jugé conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, selon la partie 15 des Règles de la FCC et la réglementation canadienne ICES-003. Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y ait aucune interférence dans une installation donnée. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en mettant l'appareil hors tension puis à nouveau sous tension, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes:

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise reliée à un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- S'adresser au concessionnaire ou à un technicien spécialisé en radio et télévision.

Veränderungen

Die FCC-Richtlinien sagen aus, daß alle Modifikationen, die nicht ausschließlich von Tanita gebilligt werden, das Benutzerrecht für den Betrieb des Gerätes ungültig machen.

CE Dieses Gerät ist funkentstört gemäß EC Bestimmung 2004/108/EC.

CE Cet appareil est conforme à la directive européenne n° 2004/108/CE en vigueur et relative à la compatibilité électromagnétique des dispositifs électroniques.

CE Dit apparaat beantwoordt aan de EEG voorschriften 2004/108/EG inzake radiostoringsonderdrukking.

Eng Instruction Manual

1. Names of parts (Fig. 1)

- 1) Body
- 2) Solar Cell
- 3) Display
- 4) Reset Switch
- 5) Mode Switch

2. Before use

Place your solar scale onto a flat, hard surface, while being exposed directly to room or natural light.

This scale needs a certain brightness of light in order to operate. If the light available is dimmer than required, the display may show "LO". In this case, move the scale to a brighter place. If the room is not bright enough, then there is a possibility that the scale may not even show "0.0", or "LO".

3. Instructions for setting up the scale

As the power is always on simply step onto the scale to weigh. If the scale is used for the first time or if the scale has just been moved to a new location, tap the reset switch and make sure the display shows "0.0" before stepping on.

1. Check that the display shows "0.0". If the display shows anything other than "0.0", tap the reset switch.
2. Step on the scale. The display shows body weight.
3. Step off the scale, the display returns to "0.0". If the display returns to anything other than "0.0", the previous reading may be wrong. Tap the reset switch, and step on again.

4. Caution

- When using the reset switch, only gently tap the switch as illustrated (Fig. 2). If your hands come into contact with the scale whilst it is resetting then this may display "-0.2" or "-0.4" (Fig. 3), if this happens please tap the reset switch again and wait for "0.0" displayed.
- Do not prop the scale up against a wall with the reset switch facing down (Fig. 4).
- Do not place the scale with the reset switch in contact with a wall or other object (Fig. 5).

5. Features

This bathroom scale is solar-powered, and should have ample power as long as it is exposed to an adequate level of light (Fig. 6). When the display shows "0.0", it is ready to weigh. Simply step on the scale to weigh.

■ Switching the Mode Switch
Select your preferred weight mode using the weight mode switch on the bottom of the scale.

6. Care and Instruction

If the display shows anything other than "0.0", tap the reset switch.
Take care not to spill water or chemical liquids on the scale. Wipe the scale with a water dampened cloth periodically. "OL" will appear when weight surpasses the scale's capacity.

7. Specification

Version	kg	lb	st-lb
Capacity	150 kg	330 lb	23 st 8 lb
Min. Grad.	3-100 kg/100 g	6.6-200 lb/0.2 lb	6.6-10 st/0.2 lb
	100-150 kg/200 g	200-330 lb/0.5 lb	10 st-23 st 8 lb/0.5 lb
Power	Solar cell	Solar cell	Solar cell

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003.

These limits are designed to provide reasonable protections against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio or television technician for help.

Modifications

The FCC requires the user to be notified that any change or modifications made to this device that are not expressly by Tanita Corporation may void the user's authority to operate the equipment.

CE Dieses Gerät ist funkentstört gemäß EC Bestimmung 2004/108/EC.

I Manuale d'istruzioni

1. Denominazione delle parti (Fig. 1)

- 1) Corpo
- 2) Pila solare
- 3) Display
- 4) Pulsante di reset
- 5) Pulsante di modalità (Solo per Regno Unito e Stati Uniti)

2. Prima dell'uso

Posizionate la vostra bilancia solare su di una superficie piana e dura, esponendola alla luce diretta della stanza.

Questa bilancia necessita di una certa luminosità d'ambiente. Se la luminosità è inferiore ai livelli richiesti, la dicitura "LO" potrebbe visualizzarsi sul display. In tal caso spostate la bilancia in un ambiente più luminoso. Se la stanza non è abbastanza luminosa, potrebbero non visualizzarsi né la dicitura "0.0", né quella "LO".

3. Istruzioni per l'impostazione della bilancia

Per la pesatura salire semplicemente sulla bilancia, in quanto essa è sempre impostata su ON. In caso di primo utilizzo o di spostamento della bilancia, toccare il pulsante reset ed assicurarsi che il display visualizzi "0.0" prima di salire su di essa per la pesatura.

1. Verificare che il display visualizzi "0.0". Se sul display vengono visualizzate diciture diverse da "0.0", toccare il pulsante di reset.
2. Salire sulla bilancia. Il display visualizzerà il vostro peso.
3. Scendere dalla bilancia. Il display ritornerà alla dicitura "0.0". Se il display visualizza diciture diverse da "0.0", potrebbe essersi verificato un problema nella lettura precedente. Toccare il pulsante reset e risalire sulla bilancia.

4. Cautela

- Toccare il pulsante reset con delicatezza come è indicato al momento dell'uso (Fig. 2). Se la vostra mano va a toccare accidentalmente la bilancia mentre premete il pulsante reset, potrebbero visualizzarsi le diciture "-0.2" o "-0.4" (Fig. 3). Toccare il pulsante di reset. Il display visualizzerà "0.0".
- Non appoggiare la bilancia contro un muro con il pulsante di reset rivolto verso il basso (Fig. 4).
- Non appoggiare la bilancia con il pulsante di reset rivolto contro un muro o altri oggetti (Fig. 5).

5. Prestazioni

Questa è una bilancia da bagno ad alimentazione solare ed è progettata per funzionare solo se esposta ad un adeguato livello di luminosità (Fig. 6). Quando il display visualizza "0.0", la bilancia è pronta per la pesatura. Per la pesatura salire semplicemente sulla bilancia.

■ Premere la modalità pesatura

Selezionare la vostra modalità di pesatura preferita usando il pulsante modalità pesatura sul fondo della bilancia.

6. Avvertenze

Se sul display vengono visualizzate diciture diverse da "0.0", toccare il pulsante di reset.

Fare attenzione che acqua o liquidi chimici non vadano a gocciolare sulla bilancia. Pulire periodicamente la bilancia con un panno umido.

Qualora il peso sia superiore alle capacità della bilancia sul display verrà visualizzato "OL".

7. Specifiche tecniche

Versione	kg
Capacità	150 kg
Grad. min.	3-100 kg/100 g
	100-150 kg/200 g
Alim. elettrica	Pila solare

Avviso della FCC (Commissione Federale statunitense per le Comunicazioni) e ICES (Standard canadese per apparecchiature che causano interferenze).

Questo apparecchio è stato collaudato e dichiarato conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di classe B, ai sensi della sezione 15 delle norme FCC e della norma canadese ICES-003. Questi limiti sono studiati per fornire una ragionevole protezione contro le interferenze dannose in un impianto residenziale. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia da radiofrequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle radiocomunicazioni. Tuttavia non vi sono garanzie che non si verifichino interferenze in un particolare impianto. Se questo apparecchio causasse interferenze alla ricezione radio o televisiva – cosa che può essere accertata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio – si consiglia di provare a correggere l'interferenza in uno dei seguenti modi:

- cambiare l'orientamento o la posizione dell'antenna ricevente;
- aumentare la distanza tra l'apparecchio e il ricevitore;
- collegare l'apparecchio ad una presa o ad un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore;
- consultare il rivenditore o un tecnico esperto di radio o televisione per ottenere assistenza.

Modifiche

La Commissione Federale (FCC) richiede che l'utente sia informato che qualsiasi cambiamento o modifica apportata a questo apparecchio non espressamente approvata dalla Tanita Corporation può annullare il diritto dell'utente ad utilizzare l'apparecchio.

 Questo apparecchio è conforme alla direttiva CE n.2004/108/CE in materia di compatibilità elettromagnetica dei dispositivi elettronici.

Representative
Tanita Europe B.V.
Holland Office Centre, Kruisweg 813-A
2132NG Hoofddorp, the Netherlands
Tel: +31 (0) 23-5540188
Fax: +31 (0) 23-5579065
www.tanita.eu

Tanita UK Ltd.
The Barn, Philpotts Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0) 1895 438577
Fax: +44 (0) 23-5579065
www.tanita.co.uk

E Instrucciones de uso

1. Nombre de componentes (Fig. 1)

- 1) Báscula
- 2) Célula solar
- 3) Pantalla
- 4) Botón de Reset
- 5) Botón de modo (Para UK y US solamente)

2. Antes de usar

Ponga su báscula solar en una superficie fuerte y plana exponiéndola directamente a la luz del cuarto.

Esta báscula necesita cierta luminosidad. Si la luz es más oscura que lo necesario, puede que aparezca "LO" en la pantalla. En este caso lleve la báscula a un lugar más claro. Si el cuarto no está suficientemente claro, es posible que no salga "0.0" ni "LO".

3. Instrucciones para activar la báscula

Sólo subáse a la báscula, porque siempre está conectada. Si Ud. usa la báscula por primera vez o acaba de mover la báscula, pulse el botón de Reset y asegúrese que en la pantalla aparece "0.0" antes de subirse.

1. Revise que en la pantalla aparece "0.0". Si no aparece "0.0", pulse el botón de Reset.
2. Subáse a la báscula. Se mostrará su peso en la pantalla.
3. Al bajar de la báscula, volverá a aparecer "0.0" en la pantalla. Si aparece algo diferente de "0.0", posiblemente la lectura anterior esté equivocada. Pulse el botón de Reset y subáse de nuevo.

4. Precaución

- Pulse el botón de Reset ligeramente como se indica en la ilustración cuando Ud. usa la báscula (Fig. 2). Si acaso Ud. toque la báscula con la mano libre al pulsar el botón de Reset, puede que aparezca "-0.2" ó "-0.4" (Fig. 3). Pulse el botón de Reset de nuevo, y aparecerá "0.0".
- No apoye la báscula en la pared con el botón de Reset boca abajo (Fig. 4).
- No coloque la báscula con el botón de Reset tocado la pared u otro objeto (Fig. 5).

5. Características

Esta báscula de baño es de energía solar y debe de tener suficiente energía siempre debe estar expuesta a cierto nivel de luz (Fig. 6). Cuando aparece "0.0" en la pantalla, está lista para pesar. Sólo subáse a la báscula para pesar.

■ Cambiar el modo de peso

Seleccione su modo de peso preferido usando el botón de modo de peso en el fondo de la báscula.

6. Instrucciones de mantenimiento

Si aparece algo diferente de "0.0", pulse el botón de Reset.

Tener cuidado de no derramar agua ni ningún líquido químico en la báscula. Limpie la báscula humedeciendo con agua periódicamente.

"OL" aparecerá cuando el peso supera la capacidad de la báscula.

7. Especificación

Versión	kg
Capacidad	150 kg
Grad. min.	3-100 kg/100 g
	100-150 kg/200 g
Energía eléctrica	Célula solar

Aviso de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) de EE.UU. y de la ICES de Canadá

Se han hecho pruebas de este equipo, y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las reglas de la FCC y de la ICES-003 canadiense. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no está instalado y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio.

Si embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o de televisión, que se puede determinar al apagar y encender el equipo, entonces se sugiere al usuario que trate de corregir la interferencia mediante una o más de las medidas siguientes:

- Reorientar o reubicar la antena receptora;
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor;
- Conecte el equipo a un tomacorriente en un circuito distinto a aquél al cual está conectado el receptor;
- Consulte con el vendedor o con un técnico con experiencia en radio o televisión, para que le proporcione ayuda.

Modificaciones

La FCC requiere que se notifique al usuario que cualquier cambio o modificación que se efectúa a este dispositivo, que no sea aprobado expresamente por Tanita Corporation, podría anular la autoridad del usuario para operar este equipo.

 Este aparato presenta supresión de radiointerferencias de acuerdo con el Reglamento 2004/108/EC.

Br Manual de instruções

1. Nome dos componentes (Fig. 1)

- 1) Corpo da balança
- 2) Célula solar
- 3) Visor
- 4) Tecla reiniciar [reset]
- 5) Chave modo [modo] (Somente para os Estados Unidos e Reino Unido)

2. Antes de usar

Coloque sua báscula solar em uma superfície plana e rígida, com exposição direta à luz artificial ou solar.

Esta báscula necesita certa luminosidade. Se a luz é mais escura do que necessário, pode que apareça "LO" na pantalla. Em este caso leve a báscula a um lugar mais claro. Se o quarto não está suficientemente claro, é possível que não saia "0.0" ni "LO".

3. Instruções de uso

Basta subir na balança para pesar-se, já que a mesma fica sempre ligada. Se o aparelho for usado pela primeira vez, ou acaba de ser mudado de lugar, aperte a tecla reiniciar [reset] e certifique-se de que está sendo mostrado "0.0" no visor antes de subir na balança.

1. Verifique se o visor mostra "0.0". Se é diferente de "0.0" por mostrado, aperte a tecla reiniciar [reset].
2. Suba na balança, o visor mostrará seu peso.
3. Desça da balança, e o visor voltará a mostrar "0.0". Se o visor mostrar algo diferente de "0.0", então a medida efetuada pode estar incorreta. Aperte a tecla reiniciar [reset] e suba na balança novamente.

4. Atenção

- Ao apertar a tecla reiniciar [reset], aperte-a suavemente (Fig. 2). Se você segurar o corpo da balança com a mão ao acionar a tecla reiniciar [reset], "-0.2" ou "-0.4" (Fig. 3) poderá ser mostrado. Neste caso, pressione novamente a tecla reiniciar [reset] para que seja mostrado "0.0".
- Não deixe a balança em posição vertical apoiada em uma parede, com a tecla reiniciar [reset] voltada para baixo (Fig. 4).
- Não deixe que a tecla reiniciar [reset] fique em contato com a parede ou outros objetos (Fig. 5).

5. Características

Esta balança é alimentada pela energia solar, bastando um nível adequado de luz para o seu funcionamento (Fig. 6).

Ao ser mostrado "0.0" no visor, a balança está pronta para pesar. Basta, simplesmente, subir na balança para obter o peso.

■ Alterando o modo de peso

Seleciona seu modo preferido, usando a chave modo [modo] na parte inferior da balança.

6. Instruções de manutenção

Se o visor aparecer algo diferente de "0.0", aperte a tecla reiniciar [reset].

Cuidado para não derramar água ou produtos químicos líquidos sobre a balança. Limpie-a com um pano úmido periodicamente.

Se o peso medido excede a capacidade da balança, o visor mostrará "OL".

7. Especificação

Versão	kg
Capacidade	150 kg
Graduação mínima	3-100 kg/100 g
	100-150 kg/200 g
Fonte de alimentação	Célula solar

Nota da Comissão Federal de Comunicações e da ICES Canadense

Este equipamento foi testado e foi comprovado que cumpre as limitações exigidas aos aparelhos digitais de classe B, de acordo com a Parte 15 das Regras da FCC e da ICES-003 Canadense. Estes limites são determinados para fornecer proteção razoável contra interferências prejudiciais em instalações residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia em frequência de rádio; e se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações por rádio. Entretanto, não há garantia de que não haverá interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando e ligando o equipamento. Recomenda-se que o usuário tente eliminar essa interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora.
- Aumentar a distância entre o aparelho e o receptor.
- Conectar o equipamento a uma tomada num circuito diferente do circuito ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio ou televisão para obter ajuda.