



**METRIC**  
Equipamientos

**Manual de usuario**

**Uso básico**

**PRIME KIT**

# PRIME KIT



Maletín



Cinta métrica



Antropómetro ramas cortas



Plicómetro

## Sobre nuestros equipamientos

Nuestros equipamientos han sido creado con el fin de satisfacer al usuario (antropometrista), que requieren un alto nivel de comodidad y precisión. Hemos logrado mejorar la ergonomía de los instrumentos para mayor facilidad y rapidez en la toma de mediciones corporales.

A través de los años hemos investigado y desarrollado distintas herramientas antropométricas de manera individual, realizando rigurosas pruebas para una mejoría en la ergonomía y facilidad de uso, lectura y precisión.

Gracias a las constantes pruebas hemos logrado desarrollar equipamientos de alta calidad con materiales durables y resistentes.

Nos encontramos constantemente en la aplicación de las técnicas antropométricas, por lo que tomamos en cuenta las necesidades de los antropometristas en el momento de tomar mediciones corporales.

**Este manual de usuario es para el uso básico de los instrumentos, y no sustituye los protocolos internacionales de medición antropométrica.**

## Introducción

Gracias por tu compra del prime kit de METRIC. Este equipo pertenece a la gama de equipamientos para antropometristas y estudiantes con relación a las mediciones y composición corporal.

Todos nuestros productos han sido fabricados con los estándares de medición internacionales y las especificaciones técnicas requeridas para un adecuado uso del Equipo.



### Advertencia

1. Las ramas del plicómetro no deben soltarse de manera inmediata.
2. El plicómetro no se debe jalar cuando se encuentra sobre la piel, ya que puede generar dolor y/o moretones.
3. **Cuidado.** Ningún instrumento debe ser manipulado por niños menores a 5 años. La cinta métrica puede ser un objeto atractivo para tragar por niños.

# Cinta métrica METRIC

## Características técnicas

6 mm de grosor.

200 cm de longitud.

Numerada en centímetros y milímetros.

Carcasa de acero inoxidable pulido.

Cinta color amarillo.

Mecanismo retráctil.

Relieve punteado para mayor ergonomía.

Material metálico con flexibilidad y bordes biselados.

Cuenta con diez (10) centímetros libres antes del cero (0) para facilitar la medición.



## Funcionalidad

Medición de perímetros y longitudes.

## Cuidados del instrumento

Limpieza y desinfección con un paño de algodón o microfibra y alcohol no más 70°

Si la mancha persiste puede utilizar agua y jabón con un cepillo de cerdas suaves.

Secar posterior al lavado.

\*El uso de solventes fuertes puede deteriorar el estado de la cinta.

## Mantenimiento y calibración

No requerido

## Uso básico del instrumento:

### Perímetros:

1. Sostener inicialmente la caja de la cinta con la mano derecha.
2. El extremo de la cinta debe ser sujetado entre el dedo pulgar e índice de la mano izquierda.
3. Situar la cinta horizontalmente de frente a la superficie del cuerpo que va a ser medida (excepto el perímetro del brazo flexionado y contraído, debe ser vertical) y pasar con la mano izquierda el extremo de la cinta por detrás de la extremidad o tronco hacia adelante.
4. Una vez rodeado el perímetro a medir, agarrar el extremo de la cinta con la mano derecha (donde ya está la caja de la cinta) y con la suficiente tensión para mantenerla en esta posición contra el cuerpo.
5. Es necesario vigilar la horizontalidad de la cinta especialmente en los perímetros grandes. Se puede sostenerlos dos extremos de la cinta con la mano derecha y la mano izquierda utilizarla para alinear la cinta.
6. La caja de cinta debe finalizar en la mano derecha por encima del extremo del cero (0).
7. Verificar que la cinta se encuentre sobre la marca antropométrica (en caso que esa medición tenga marcaje como el perímetro del brazo relajado y muslo).
8. Debe existir una suficiente tensión para que la cinta no comprima, ni queden espacios sobre la piel.
9. Asegurarse que los números no queden al revés, y con los ojos frente al cero (0). Se realiza la lectura del instrumento.
10. Retirar la cinta con el cuidado respectivo para no generar molestias en el sujeto.



# Antropómetro ramas cortas METRIC

## Características técnicas

Material: Plástico ABS.

Indicador de lectura alto contraste.

Rango de medición: 1 – 20 cm.

Resolución: 1 mm.

Apertura máxima: 203 mm.

Peso: 130 gramos.

Color: negro y gris plata

Gran facilidad de desplazamiento y precisión.



## Funcionalidad

Medición de diámetros óseos pequeños, sus ramas proporcionan suficiente profundidad para abarcar la anchura ósea, especialmente del fémur y del húmero.

## Cuidados del instrumento

Limpieza y desinfección de sus ramas con alcohol usando algodón o paño de microfibra. Los números se deben limpiar con un paño de microfibra seco.

## Mantenimiento y calibración

No requerido

Este manual de usuario es para el uso básico de los instrumentos, y no sustituye los protocolos internacionales de medición antropométrica.

## Uso básico del instrumento

1. Las ramas del instrumento se manipulan con los dedos pulgares e índices de ambas manos y la base (donde se encuentran los números) descansan sobre la superficie dorsal de la mano. Esto facilita la manera de uso y lectura del instrumento.
2. Posición del antropometrista: Se sitúa frente al sujeto.
3. Utilizar los dedos medios, comenzando de manera proximal (de atrás hacia delante) a los epicóndilos (eminencia ósea ubicada sobre el cóndilo de la estructura ósea).
4. Sustituir justamente en el epicóndilo los dedos por la punta de la rama del antropómetro de ramas cortas, realizando una cierta presión constante con los dedos índices sobre la rama, para realizar una correcta medición.
5. Verificar en este momento que ninguna de las ramas se haya desplazado del lugar indicado, comenzando por la primera.
6. Realizar la lectura del instrumento.



# Plicómetro SLIMIGUIDE



## Características técnicas

Material: Plástico ABS de alto impacto, resortes metálicos.

Resortes de alta calidad que garantizan una larga vida de uso.

Tiene una apertura de 80 mm.

La precisión es de +/- 1 mm pero puede ser interpolada a 0.5 mm

Presión constante 10 g/cm<sup>2</sup>.

## Funcionalidad

Mide el espesor de los pliegues cutáneos de la piel.

## Cuidados del instrumento

Colocar papel adhesivo transparente (incluido) sobre los números para mayor durabilidad.

Limpieza y desinfección de sus ramas con alcohol usando algodón o paño de microfibra.

Si el papel adhesivo no es colocado, los números se borrarán fácilmente con alcohol.

## Mantenimiento y calibración

Verificar calibración cada 6 meses del instrumento.

## Uso básico del instrumento

1. Las ramas de contacto se aplican a un (1) centímetro de la marca antropométrica y a la misma profundidad que están situados los dedos que toman el pliegue.
2. El pliegue cutáneo se toma aplicando los dedos pulgar e índice de la mano izquierda en el lugar marcado.
3. La punta del pulgar y del dedo índice deben estar adyacentes a la marca del pliegue y perpendiculares a la orientación del pliegue.
4. Se debe tomar y traccionar del pliegue para conseguir una doble capa de piel y de tejido subcutáneo, con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda.
5. El tamaño del pliegue a tomar deberá ser el mínimo necesario para asegurar que las dos capas de la piel estén paralelas (piel y tejido subcutáneo).

Nota:

De todas las mediciones antropométricas, los pliegues cutáneos tienen el nivel más bajo de certeza y precisión. Por esta razón se requiere realizar la medición con extremo cuidado.

## Estuche para transporte

El PRIME KIT METRIC, viene con un estuche de protección y transporte del equipo con material acolchado, ultraliviano 100% sintético.



## Garantías

Todos nuestros equipamientos cuentan con una garantía de 60 días naturales de comprado el producto para defectos de fábrica y no de manipulación.

En caso de ser un defecto de fábrica y no de manipulación, se aplicará el cambio de producto de ser necesario.

En ningún caso esta garantía incluye daños causados a los elementos componentes por mal uso, golpes o cuidado inadecuado de los mismos

Si después de abierto el producto, este presenta una falla, sólo debes ponerte en contacto con nosotros, para coordinar el retorno del producto y así inspeccionaremos el motivo de la falla.

En cualquier zona en la que te encuentres debes cubrir el monto del envío del artículo.

## Devoluciones

Si no está 100% satisfecho con su compra, puede devolver su pedido para obtener un reembolso completo o cambiarlo por otro producto.

Los costos de devolución y/o envío de su nueva compra en devolución no están incluidos.

Puede devolver o cambiar su compra hasta 8 días hábiles a partir de la fecha de compra.

Los productos devueltos deben estar en las condiciones en que los recibió y en la caja y / o embalaje original.

Si el producto fue utilizado en distintas ocasiones y tiene signos de uso, podrá optar por el reembolso del 50% del producto.

## Dirección de devoluciones y garantías

Cartago, Costa Rica.

Transversal 8, entre calles 8 y 10. Del frente de la parada de LUMACA 150 oeste.  
METRIC CENTER.

Fabrica, comercializa y distribuye:

METRIC Equipamientos.

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

[info@metriccr.com](mailto:info@metriccr.com)

+506 - 70136151

