

Ръководство на потребителя за диагностичен кантар за баня Beurer BF 195

1. ОПИСАНИЕ НА УРЕДА

1. Дисплей
2. Бутон надолу
3. Бутон SET
4. Бутон нагоре
5. Електроди



2. ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Относно уреда:

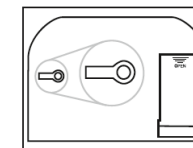
- Кантарът не бива да се използва от хора с медицински импланти (като пейсмейкъри), защото това може да окаже влияние върху правилната им функционалност.
- Не бива да се използва по време на бременност.
- Не стъпвайте върху кантара с мокри крака, както и ако повърхността му е мокра, поради опасност от подхлъзване.
- Пазете опаковката далече от деца поради опасност от задушаване.
- Този уред не е предназначен за търговски или медицински цели.

Относно батериите:

- Пазете батериите далече от деца. Поглъщането на батерии може да бъде изключително опасно.
- Съблюдавайте + и - полярността на батериите.
- Ако батерия протече, използвайте ръкавици и почистете отделението за батерия със суха кърпа. Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерии, измийте веднага с вода и потърсете лекар.
- Пазете батериите от силна топлина.
- Не хвърляйте батериите в огън – опасност от експлозия.
- Не зареждайте или подлагайте батериите на късо съединение.
- Ако уредът няма да се използва продължително време, извадете батериите.
- Сменявайте всички батерии накуп като използвате същия тип батерии.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не разглобявайте и мачкайте батериите.

3. ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

- Възможни са леки отклонения в измерванията поради технически причини, тъй като везната не е калибрирана.
- Могат да бъдат зададени настройки за възраст от 10 до 100 години и височина 100 до 225 см. Максимално натоварване: 180 кг. Резултатите от измерванията на теглото се увеличават/намаляват с по 100 г, а резултатите на телесната мазнина, вода и мускулна плътност с по 0.1%.
- Везната е фабрично настроена да измерва в сантиметри и килограми. Можете да промените мерната единици от бутона на гърба на везната.
- Поставете везната върху твърда и равна подова повърхност.
- Почиствайте уреда с влажна кърпа. Не използвайте абразивни препарати и не потапяйте уреда във вода.
- Пазете уреда от удар, влага, прах, химикали, големи температурни амплитуди и близки източници на топлина.
- Поправка на уреда може да се извършва само в оторизиран сервис.



4. РАБОТА С УРЕДА

4.1. Батерии

Махнете изолационната лента (ако има такава) от капака на отделението за батерии или махнете предпазното фолио на батериите и ги поставете в отделението като спазите полярността. Ако везната не тръгне, извадете батериите и ги поставете отново.



Уредът има индикатор за смяна на батериите. Когато на дисплея се появи **Lo**, и везната се изключи автоматично, батериите са изтощени и трябва да ги смените. Използвайте 2 бр. 3 V литиеви батерии CR2032.

4.2. Измерване на тегло



- Стъпете върху везната без да мърдате и разпределете равномерно теглото си върху двата крака. Когато на екрана се задържи дадено тегло измерването е направено.
- Везната се изключва автоматично няколко секунди след като слезете от нея.

4.3. Задаване на данни за потребителя

За да измерите процентното съдържание на мазнини в тялото си, както и други физически данни, трябва да въведете личните си параметри. Везната има 10 позиции в паметта, в които можете да съхранявате и преглеждате



лични настройки за вас и други членове на семейството ви. Номерацията в паметта започва от 1.

- Включете везната (с натискане със стъпало) и изчакайте докато на дисплея се появи **0.0**.
- Натиснете **SET**. На дисплея примигва първата позиция в паметта. Можете да въведете следните настройки:

Данни за потребителя	Стойности
Позиция в паметта	1 – 10
Възраст	10 -100 години
Ръст	100 – 220 см (3'03" – 7'03")
Пол	Male (мъж)  , Female (жена) 
Ниво на активност	1 – 5 1: Никакво 2: Ниско – малки и леки упражнения (разходки, градинарство, гимнастика) 3: Средно – упражнения поне 2-4 пъти седмично за около 30 минути 4: Високо – упражнения поне 4-6 пъти седмично за около 30 минути 5: Много високо – интензивни физически упражнения или тежка физическа работа всеки ден поне за 1 час

- За промяна на стойностите използвайте стрелките ◀ / ▶
- За потвърждение натискайте бутон **SET**.

Въведените стойности ще се покажат една след друга, на екрана излиза „0.0“

и избрания пол  или .Кантарът е готов за измерване, а ако не направите такова след няколко секунди везната се изключва автоматично.

4.4. Измервания

- Включете кантара (с натискане със стъпало) и изчакайте докато на дисплея се появи **0.0**.

- Натиснете бутон **SET** като веднага след това се появява потребителската памет.
- Стъпете върху електродите от неръждаема стомана на везната с боси крака и разпределете тежестта си равномерно върху двата си крака. Не мърдайте.
- Натиснете **SET**. Всички стойности ще се покажат една след друга, докато накрая не се появи **0.0**.
- Сега може да започнете измерването отново. Кантарът започва да измерването веднага.
- Първо се показва теглото ви, а докато другите стойности се измерят на екрана излиза „_ _ _ _“.
- Кратко след това излизат всички измерени стойности, ако сте избрали потребителска памет.

Показват се следните данни:

- Телесно тегло в кг
- Съдържание на мазнини в тялото **BF** в %
- Водно съдържание на тялото **WP** в %
- Мускулна маса **MM** в %
- Костна маса **BM** в кг
- Активно метаболитно ниво **AMR** в килокалории
- Индекс на телесна маса **BMI**

След като тези стойности се покажат една след друга, везната се изключва автоматично.

Забележки:

- Не допирайте стъпалата, краката, прасците или бедрата си, за да е точно измерването.
- Когато измервате телесните си мазнини най-скоро избраният потребител винаги се появява на дисплея.

4.5. Полезни съвети за използване на везната

При измерване на телесна мазнина, телесна вода, мускулна и костна маса

- Мерете се приблизително по едно и също време на деня (най-добре сутрин, след посещение на тоалетната, на гладно и без дрехи).
- Измерването може да се прави само на бос крак. Може да си навлажните леко ходилата – резултатите може да не са задоволителни при напълно сухи или загрубели крака поради недостатъчна проводимост.
- Стойте изправени и не мърдайте докато се мерите.

- Не допирайте стъпалата, краката, прасците или бедрата си, за да е точно измерването.
- Изчакайте няколко часа след физическо натоварване преди да се мерите.
- Изчакайте около 15 минути след ставане, за да се разнесе акумулираната в тялото ви вода.
- Имайте предвид, че наблюдавани разлики в рамките на няколко дни най-вероятно се дължат на задържане/отделяне на вода от тялото ви. Единствено промените в по-дълъг период от време са надеждни.

Измерването не е надеждно при:

- Деца под 10 години
- Атлети и бодибилдъри
- Бременни жени
- Лица с температура, на диализа, с едема или остеопороза
- Лица, приемащи медикаменти за сърдечносъдови проблеми
- Лица, приемащи вазодилатиращи или съдосвиващи медикаменти
- Лица със значителни анатомични отклонения в краката спрямо общата им височина (с дължина на краката значително по-къса или по-дълга от нормалната).

Принцип на измерване

Везната работи на принципа на анализ на биоелектрическия импеданс (BIA). Това включва изчисляване на съдържанието на тялото за секунди чрез използване на незабележимо количество електрически ток, което не представлява никакъв риск за човека.

Когато това измерване на електрическото съпротивление (импеданс) се разглежда заедно с константи и/или индивидуални стойности (възраст, височина, пол, ниво на активност), процентът на телесната мазнина и други променливи в тялото могат да бъдат изчислени. Мускулната тъкан и вода провеждат електричеството добре и следователно имат по-ниска устойчивост. Обратно, костите и мастната тъкан имат ниска проводимост, тъй като мастните клетки и костите почти не могат да провеждат тока поради много високи нива на устойчивост.

Моля, обърнете внимание, че стойностите, изчислени по диагностичната скала, представляват само приближение на действителните медицински аналитични стойности за тялото. Само лекар специалист може точно да установи телесните мазнини, телесната вода, мускулния процент и костната структура, като използва медицински методи (например компютърна томография).

5. РАЗЧИТАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Процент телесни мазнини

Посочените стойности са за ориентир. Консултирайте се с лекар за подробности.

Мъж

Жена

Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок	Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок
10-14	<11%	11-16%	16.1-21%	>21%	10-14	<16%	16-21%	21.1-26%	>26%
15-19	<12%	12-17%	17.1-22%	>22%	15-19	<17%	17-22%	22.1-27%	>27%
20-29	<13%	13-18%	18.1-23%	>23%	20-29	<18%	18-23%	23.1-28%	>28%
30-39	<14%	14-19%	19.1-24%	>24%	30-39	<19%	19-24%	24.1-29%	>29%
40-49	<15%	15-20%	20.1-25%	>25%	40-49	<20%	20-25%	25.1-30%	>30%
50-59	<16%	16-21%	21.1-26%	>26%	50-59	<21%	21-26%	26.1-31%	>31%
60-69	<17%	16-22%	22.1-27%	>27%	60-69	<22%	22-27%	27.1-32%	>32%
700-100	<18%	18-23%	23.1-28%	>28%	700-100	<23%	23-28%	28.1-33%	>33%

Ниски стойности обикновено имат атлетите. В зависимост от типа спорт, интензивността на тренировките и физичния състав, може да има по-ниски от посочените препоръчителни стойности. Обърнете внимание, че при прекалено ниски стойности, може да има опасност за здравето.

Водно съдържание на тялото

Мъж

Жена

Възраст	Ниско	Добро	Мн. добро	Възраст	Ниско	Добро	Мн. добро
10-100	<50%	50-65%	>65%	10-100	<45%	45-60%	>60%

Телесните мазнини съдържат сравнително малко вода. Следователно хората с висок процент телесни мазнини имат процент на телесна вода под препоръчителните стойности. При атлети препоръчителните стойности могат да бъдат надвишени поради ниските проценти на мазнини и високия мускулен процент.

Измерването на телесна вода с тази скала не е подходящо за извличане на медицински заключения, напр. относно задържането на вода с възрастта. По принцип целта трябва да бъде висок процент водно съдържание на тялото

Мускулна маса

Мъж

Жена

Възраст	Ниско	Нормално	Високо	Възраст	Ниско	Нормално	Високо
10-14	<44%	44-57%	>57%	10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<43%	43-56%	>56%	15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<42%	42-54%	>54%	20-29	<34%	34-39%	>39%
Възраст	Ниско	Нормално	Високо	Възраст	Ниско	Нормално	Високо

30-39	<41%	41-52%	>52%
40-49	<40%	40-50%	>50%
50-59	<39%	39-48%	>48%
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Костна Маса

- Като всяка част на нашето тяло, костите са подложени на естествени промени като растеж, свиване и стареене.
- Костната маса нараства бързо през детството и достига своя пик между 30 и 40 години. С напредване на възрастта костната ни маса започва да намалява. Може да се преборите с това до известна степен чрез здравословна диета (прием на витамини като калций и витамин D) и редовни физически упражнения.
- Може да укрепнете костната си система допълнително чрез целенасочено натрупване на мускули.
- Моля, обърнете внимание, че този кантар не идентифицира съдържанието на калций в костите, а изчислява теглото на всички компоненти, които съставляват костите (органична материя, неорганична материя и вода). Много е трудно да се повлияе на костната маса, въпреки че тя се влияе до известна степен от фактори като тегло, ръст, възраст и пол.
- Имайте предвид, че няма официално признати насоки или препоръки за увеличение на костната маса.

ВАЖНО:

- Моля, не бъркайте костната маса с костната плътност.
- Костната плътност може да се определи само с медицински преглед (например компютърна томография или ултразвук).
- Поради това не е възможно да се правят заключения относно промените в костите и твърдостта на костите (например остеопороза) без консултация с лекар.

Активно метаболитно ниво (AMR)

Активното метаболитно ниво е количеството енергия, което активното тяло консумира всеки ден. Енергийните нужди на индивида нарастват, когато нивото на физическа активност се увеличава. Диагностичната везна изчислява това чрез въведеното ниво на активност (1-5).

За да се поддържа текущото тегло, енергията, която тялото използва, трябва да бъде заменена под формата на храна и напитки.

Ако в продължение на дълъг период от време се взема по-малко енергия, отколкото се използва, тялото взема разликата от мастните депа с произтичаща загуба на тегло. Обаче, ако количеството на енергията, което се приема, надвишава изчисленото активно метаболитно ниво за по-дълъг период, тялото не може да изгори излишната енергия. Излишъкът се съхранява в тялото като мазнина, което води до увеличаване на теглото.

Индекс на телесна маса (BMI)

Тази стойност се използва за преценка на теглото. Тя се изчислява от телесното тегло и височината по формулата:

$$\text{BMI} = \text{тегло} \div \text{височина}^2 \quad (\text{Мерната единица е кг/м}^2)$$

Според BMI, теглото на лица над 20 години се изчислява така:

Категория		BMI
Поднормено тегло	Силно поднормено тегло	<16
	Поднормено тегло	16-16.9
	Леко поднормено тегло	17-18.4
Нормално тегло		18.5-24.9
Наднормено тегло	Наднормено тегло	25-29.9
Затлъстяване	Затлъстяване клас 1	30-34.9
	Затлъстяване клас 2	35-39.9
	Затлъстяване клас 3	≥40

- Имайте предвид, че промяната на теглото ви до голяма степен зависи от изминалия времеви период. Внезапните промени в рамките на дни трябва да се разграничават от промените, които настъпват за седмици и от дългосрочните промени, които отнемат месеци.
- Основно правило е, че краткосрочните промени в теглото почти винаги се дължат на промени в процентното съдържание на вода в тялото ви, докато дългосрочните промени може да включват и промени в процентите на мазнини и мускули.
- Ако теглото ви намалява за кратко време, но процентът на телесните ви мазнини се увеличава или остава непроменен, това значи, че сте загубили само вода – например след тренировка, сауна или бърза диета.
- Ако теглото ви се увеличава в рамките на няколко месеца, а процентът на телесните ви мазнини намалява или остава непроменен, това значи, че може да сте натрупали ценна мускулна маса.

- Ако теглото и процентът на телесните ви мазнини намаляват едновременно, тогава диетата ви работи и вие губите реални мазнини.
- В идеалния случай трябва да подкрепите вашата диета с физическа активност, фитнес или силови тренировки. По този начин можете да увеличите процентът на мускулите си за няколко седмици.

6. ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА

Почистването на уреда трябва да се извършва с влажна кърпа и, ако е необходимо, малко количество мек миещ препарат. Не използвайте абразивни продукти за почистване, не потапяйте везната във вода и не почиствайте в миялна машина.

7. РЕГУЛАТОРНА ИНФОРМАЦИЯ



По закон празните батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника. Кодовете по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:

Pb = Батерията съдържа олово

Cd = Батерията съдържа кадмий

Hg = Батерията съдържа живак



Поради екологични съображения не изхвърляйте устройството в битовите отпадъци след края на експлоатационния му живот. Изхвърлете устройството в пункт за събиране или рециклиране.

Изхвърляйте устройството в съответствие с WEEE директивата на ЕС (Отпадъчно електрическо и електронно оборудване).



Опаковката изхвърлете по начин, опазващ околната среда.

8. КОРИГИРАНЕ НА ГРЕШКИ

Ако възникне грешка при измерване, на дисплея се изписва **FFFF** или **Err**.

Ако стъпите върху везната преди на дисплея да се появи **0.0**, тя няма да работи правилно.

Причина за грешката	Решение
Превишено е максималното тегло от 180 кг.	Не се мерете на везната, ако сте с тегло над 180 кг.

Не стоите мирно.	Стойте мирно без да мърдате.
Електрическото съпротивление между електродите и ходилата ви е прекалено високо (напр. кожата ви е прекалено груба).	- Повторете измерването на бос крак. - Навлажнете леко ходилата си. - Махнете грубата кожа.
Процентът мазнини е извън обхвата на измерване (<5% или >55%).	- Повторете измерването боси. - Навлажнете леко ходилата си.
Процентът вода е извън обхвата на измерване (<43% или >75%).	- Повторете измерването боси. - Навлажнете леко ходилата си.

9. ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец или оторизиран сервиз. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта. Приложими са следните гаранционни условия:

1. Гаранционният период е 5 години, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
2. Поправки на уреда или части от него не удължават периода на гаранцията.
3. Гаранцията се смята за невалидна в следните случаи:
 - ❖ Неправилна употреба (неспазване на инструкциите за употреба).
 - ❖ Опити за поправка от страна на потребителя или неоторизирани трети лица.
 - ❖ Транспортни повреди от производителя към клиента или по време на транспорт до сервизния център.
 - ❖ Гаранцията не важи за аксесоари, предмет на нормално износване (маншети, батерии).
4. Weiger не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.

Повече информация за продукта ще намерите на www.polycomp.bg.