

ДИАГНОСТИЧЕН КАНТАР ЗА БАНЯ

Beurer BG 17



Кратко ръководство на потребителя

1. 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.

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.

2. ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

- Уредът не е предназначен за медицински или търговски цели.
- 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: 150 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 сервиз.

3. РАБОТА С УРЕДА

3.1. 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.

3.2. Измерване на теглото

- Поставете уреда върху твърда и равна подова повърхност (без килим).
- Натиснете бързо и силно със стъпало върху кантара.
- Показва се целият дисплей за самодиагностика (Фиг. 1) и после се изписва **0.0** (Фиг. 2). След това везната е готова за измерване.



Fig. 1



Fig. 2

- Стъпете върху везната без да мърдате и разпределете равномерно теглото си върху двата крака. Везната измерва теглото (Фиг. 3).
- Везната се изключва автоматично няколко секунди след като слезете от нея.



Fig. 3

3.3. 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 – 225 см (3'03" – 7'05")
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. След това везната се изключва автоматично.

3.4. Измервания

- Включете кантара (с натискане със стъпало) и изчакайте докато на дисплея се появи **0.0**.
- Натиснете бутон **SET** и изберете с помощта на стрелките позицията в паметта, където се съхраняват данните за вашия потребител.. Запаметените настройки се показват последователно и после се появява **0.0** и избраният пол.
- Стъпете върху електродите от неръждаема стомана на везната с боси крака и разпределете тежестта си равномерно върху двата си крака. Не мърдайте. Извършва се анализ на процента мазнини и вода в тялото ви, което може да отнеме няколко секунди.

Забележка: Не допирайте стъпалата, краката, прасците или бедрата си, за да е точно измерването. Кантарът започва да изчислява теглото ви.

Показват се следните данни:

- Телесно тегло **■** в кг
- Съдържание на мазнини в тялото **BF** в %
- Водно съдържание на тялото **BW** в %
- Мускулна маса **MM** в %
- Индекс на телесна маса (**BMI**)

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

3.5. Полезни съвети за използване на везната

При измерване на телесна мазнина/вода/мускулна маса/костна плътност

- 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 задебелили 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).

4. 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%	30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<40%	40-50%	>50%	40-49	<31%	31-36%	>36%

50-59	<39%	39-48%	>48%
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

- 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.

5. ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА

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

6. 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.

7. 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.

8. 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:

- Гаранционният период е или 5 години, или – ако е повече – специфичния гаранционен период в страната, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
- 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. Веуег 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.