

Ръководство на потребителя

за диагностичен кантар Beurer BG 13



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.
- Спазвайте + 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 от него.
- 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, тъй като везната не е калибрирана.
- Могат да бъдат зададени настройки за възраст от 10 до 100 години и височина 100 до 220 см. Максимално натоварване: 150 кг. Резултатите от измерванията на теглото се увеличават/намалават 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 (паунд или стоун) 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, високи температури 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 батерия или махнете предпазното фолио на батерията и я поставете в отделението като спазите полярността ѝ.

Уредът има индикатор за смяна на батерията. Когато на дисплея се появи **Lo** и везната се изключи автоматично, батерията е изтощена и трябва да я смените. Използвайте 1 бр. 3 V литиеви батерия CR2032.

3.2. Измерване само на тегло



- Поставете уреда върху твърда и равна подова повърхност (без килим).
- Стъпете върху кантара като разпределите теглото си равномерно.
- Стъпете върху везната без да мърдате и разпределете равномерно теглото си върху двата крака. Когато екранът спре да се променя, отчитането е завършено.

- Везната се изключва автоматично няколко секунди след като слезете от нея.

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 (като я натиснете със стъпало леко) и изчакайте докато на дисплея се появи **0.0**.
- Натиснете **SET**. На дисплея примигва първата позиция в паметта. Можете да въведете следните настройки:

Позиция в паметта	1 – 10
Възраст	10 -100 години
Ръст	100 – 220 см (3'-03" до 7'-03")
Пол	Мъж(), 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

- Натиснете бутон **SET** и изберете с помощта на стрелките позицията в паметта, където се съхраняват данните за вашия потребител. Запометените 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.

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 **FAT** в %
- Водно съдържание на тялото **BW** в %
- Мускулна маса **MUS** 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/костно съдържание

- 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).

3.6 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.

Моля, обърнете внимание, че стойностите, изчислени по диагностичната скала, са само приблизителни 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

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

Жена

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

Ниски стойности обикновено имат атлетите. В зависимост от типа спорт, интензивността на тренировките и физическия 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

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

Жена

Възраст	Ниско	Добро	Мн. добро
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.

Мускулна маса

Мъж

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

Жена

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

Индекс на телесна маса (BMI)

Тази стойност се използва за преценка на теглото. Тя се изчислява от телесното тегло и височината по формулата: BMI = тегло ÷ височина² (Мерната единица е кг/м²)

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

Категория		ВМІ
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.

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. 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).
 - Вeuger 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.