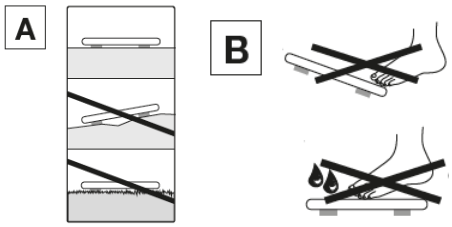
Ръководство на потребителя за диагностичен кантар за баня Beurer BF 183

I. Инструкции за безопасност:



Кантарът не бива да се използва от хора с медицински импланти (като пейсмейкъри), защото това може да окаже влияние върху правилната им функционалност.

- **Употреба по предназначение**: уредът е предназначен само за претегляне на хора и за записване на вашите лични фитнес данни. Устройството е предназначено само за лична употреба, а не за медицински или търговски цели. Устройството трябва да се използва само за целта, за която е проектирано и по начина, посочен в тези инструкции за употреба.
- Не бива да използвате устройството по време на бременност.
- Опасност от преобръщане! Никога не поставяйте кантара върху неравна повърхност (вижте Фигура A). Никога не стъпвайте върху външния ръб на кантара само от едната страна (вижте Фигура B).
- Опасност от подхлъзване! Не стъпвайте върху кантара с мокри крака (вижте Фигура B). Не стъпвайте върху кантара, когато повърхността е мокра. Не стъпвайте върху кантара с чорапи.



- Възможни са леки отклонения в измерванията поради технически причини, тъй като кантарът не е калибриран за професионална медицинска употреба.
- Кантарът работи на принципа на анализ на биоелектрическия импеданс (BIA). 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 от кантара, 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).
- Потърсете професионален съвет от подходящ квалифициран персонал (напр. лекар), когато предприемате всяко лечение или диета за справяне с наднорменото или поднорменото тегло. Здравните стойности, които са определени с помощта на кантара, могат да помогнат на квалифицирания персонал при диагностицирането ви.
- Може да получите неточни или малко вероятни резултати при определяне на телесните мазнини при деца, спортисти или хора с медицински/физически ограничения (напр. симптоми на оток, остеопороза, хора, които приемат сърдечно-съдови лекарства или лекарства, които променят съдовата система, хора с големи анатомични аномалии на краката).
- Може да получите неточни или малко вероятни резултати при определяне на сърдечната честота, ако кръвообращението в краката е недостатъчно, на лице е прекомерен венозен застой, съществува съдова конструкция или големи отоци на краката.
- Ремонтите могат да се извършват само от отдела за обслужване на клиенти на Beurer или от оторизирани търговци на дребно. Никога не отваряйте сами кантара.
- Максималният капацитет на кантарът е 180 kg/ 396 lb/ 28 st. Резултатите от измерването на теглото се увеличават/намаляват със стъпки от по 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- Измерванията на телесните мазнини, телесната вода и мускулното съдържание се показват на стъпки от 0,1%. Измерванията за ИТМ и висцералната мазнина се показват без единици; метаболитната възраст се показва в години.
- Когато се доставя на клиента, кантарът е настроен да претегля и да измерва в “kg” и “cm”. На задната страна на кантара има бутон за превключване, където можете да изберете „паундове“ (lb) и „камъни“ (st).

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 от него.
- Сменявайте всички батерии накуп като използвате същия тип батерии.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не разглобявайте и мачкайте батериите.
- Когато изхвърляте батерии, всички батериите с различни електрохимични системи трябва да бъдат отделно.
- Поглъщането на батерии може да бъде изключително опасно. Дръжте батериите и кантара далеч от обсега на деца. Ако глътнете батерия, моля потърсете медицинска помощ веднага!

II. Полезни съвети при употреба:

- Поставете кантара на равна, твърда повърхност, туй като това е изключително важно за правилно измерени стойност.
- Мерете се приблизително по едно и също време на деня (най-добре сутрин, след посещение на тоалетната, на гладно и без дрехи).
- Измерването на телесните мазнини 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.
- Изчакайте няколко часа след физическо натоварване към което тялото ви не е привикнало преди да се мерите.
- Изчакайте около 15 минути след ставане, за да се разнесе акумулираната в тялото ви вода.
- Имайте предвид, че наблюдаваните 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.

Ограничения:

Когато смятате телесната мазнина и други стойности е възможно да получите невероятни и малко вероятни резултати в следните случаи на употреба:

- При деца под 10 години.
- При атлети и боди билдъри.
- При хора с температура, ако даденият човек ходи на диализа, ако хората имат едема или ако страдат от остеопороза.
- От хора, които приемат лекарствени продукти за сърдечно-съдовата си система (лекарства, които влияят върху сърдечната и съдовата система).
- Ако взимате вазодилататативни или вазоконстриктивни лекарства.
- При значително анатомични изменения в краката в сравнение с цялостната им височина (значително по-къси или дълги крака).

III. Съхранение и поддръжка на кантара:

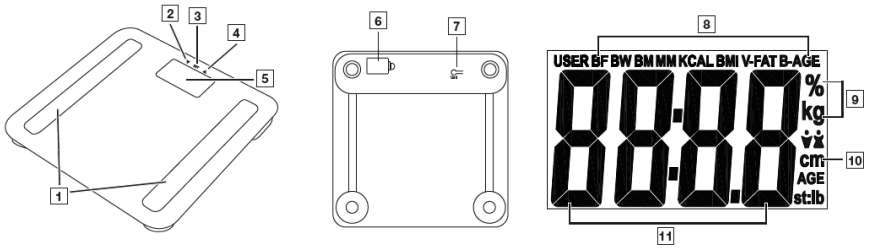
- Точността на измерванията и продължителността на експлоатационния живот на кантара зависят от внимателната му употреба.

Важно:

- Устройството трябва да бъде почистван от време на време. Не използвайте абразивни почистващи препарати и никога не потапяйте устройството във вода.
- Уверете се, че никакви течности не влизат в контакт с кантара. Никога не потапяйте уреда във вода. Не го мокрете и не го мийте под течаща вода.
- Не поставяйте никакви предмети върху кантара, когато не го използвате.
- Пазете уреда от удар, влага, прах, химикали, големи температурни амплитуди и близки източници на топлина (печки, радиатори и т.н.).
- Не поставяйте предмети върху кантара, когато не го използвате.
- Не натискайте никакви бутони със прекалена сила или с остри предмети.
- Не излагайте кантара на високи температури или силни електромагнитни полета (например мобилни телефони).

IV. Описание на уреда:

1. Електроди
2. ▼ – бутон
3. Бутон Задаване
4. ▲ – бутон
5. Дисплей
6. Отделение за батерии
7. Бутон Единица
8. Измерена стойност
9. Единица на измерване
10. Данни за тяло

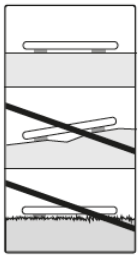


V. Първоначална употреба:

Ако е налична, дръпнете изолационната лента от отделението за батерии или премахнете защитния филм и поставете батериите спрямо правилния им поляритет. Ако кантарът не работи, извадете батериите изцяло и ги поставете отново в кантара.

Вашият кантар е оборудван с индикатор за „смяна на батерията“. Когато в кантара е поставена батерия, която е твърде слаба, в полето на дисплея се появява “Lo” и кантарът се изключва автоматично. В такъв случай батериите трябва да се сменят (1 x 3 V литиева батерия CR2032).

Смяна на мерната единица за измерване:



Когато получите кантарът той ще бъде зададен да измерва в „кг“. Включете кантарът като приложите лек натиск на повърхността му за измерване с крака си (за прибл. 1-2 секунди). Изчакайте докато на дисплея не се появи „0.0 кг“. В задната част на кантара има бутон чрез който да изберете мерната единица „паунд“ или „ стоун“ (lb, st).

Поставете кантарът върху равна и стабилна повърхност, тъй като това е от изключителна важност за правилните измервания.

VI. Въвеждане на потребителски данни:

За да изчислите процента на телесни мазнини и другите останали телесни стойности трябва да въведете лични потребителски данни. Кантарът има 10 потребителски памети, които позволяват на вас и членовете на семейството ви да запазите личните си настройки и да имате достъп до тях.

- **Поставете кантарът на равна твърда повърхност.**
- Включете кантара като окажете краткотраен натиск върху повърхността му с крак (приблизително 1-2 секунди). Изчакайте, докато на дисплея се появи “0.0 kg”.
- Започнете да конфигурирате настройки като натиснете бутона SET (Задаване). Първата потребителска памет започва да мига на дисплея.
- Натиснете бутоните ▲/▼, за да изберете желаната от вас потребителска памет и потвърдете избора си като натиснете бутона SET.

Може да въведете следните данни:

Данни на потребителя	**Параметри**
Потребител/Лица	P-1 до P-10
Височина	100 до 220 см (3-03" до 7-03")
Възраст	10 до 100 години
Пол	Мъж ♂ или жена ♀

- След това стойностите, които сте задали тук, се показват отново една след друга. След това кантарът се изключва автоматично.

VII. Измерване:

Измерване само на тегло:

Стъпете върху кантара като се уверете, че сте застанали правилно (по вече описания начин). Измерването започва веднага. Когато слезете от кантарът той ще се изключи автоматично.

Измерване на тегло и извършване на диагностика:
Включете кантара – стъпете върху повърхността му за измерване закратко и натиснете SET. Изчакайте докато на дисплея не се появи „0.0“.

- Натиснете SET и изберете мястото в паметта, където искате да запазите основните си лични данни чрез натискане на бутона ▲/▼ съответния брой пъти. Те се показват последователно докато не се появят “kg” и избраният пол.
- Стъпете на кантара с боси крака и се уверете, че стоите неподвижно като сте разпределили теглото си равномерно. Освен това трябва да се уверите, че и двата ви крака са поставени върху железните електроди.
- Останете на кантара и избягвайте да се движите. Сега започва да се извършва анализ на вашите телесни мазнини и вода в тялото. Това може да отнеме няколко секунди.

Бележка: Вашите крака, прасци и бедра не бива да се докосват един в друг. В противен случай измерването може да не бъде извършено правилно. Кантарът започва да измерва теглото ви веднага.

Следните данни излизат на екрана:
1. Тегло в килограми
2. Мазнини в тялото в %.
3. Водното съдържание на тялото в %
4. Мускулен процент в %
5. Индекс на телесна маса (**BMI**)
6. Стойност на висцералната мазнина
7. Метаболитна възраст

Всички стойности излизат едни след други след което кантарът се изключва.

Изключване на кантара:
Кантарът се изключва автоматично.

VIII. Разчитане на резултатите:

За по-просто и по-лесно разбиране на вашите стойности, те се интерпретират директно на дисплея.

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%
70-100	<18%	18-23%	23.1-28%	>28%

Жена

Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок
10-14	<16%	16-21%	21.1-26%	>26.1%
15-19	<17%	17-22%	22.1-27%	>27.1%
20-29	<18%	18-23%	23.1-28%	>28.1%
30-39	<19%	19-24%	24.1-29%	>29.1%
40-49	<20%	20-25%	25.1-30%	>30.1%
50-59	<21%	21-26%	26.1-31%	>31.1%
60-69	<22%	22-27%	27.1-32%	>32.1%
700-100	<23%	23-28%	28.1-33%	>33.1%

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.

Висцерална мазнина (мастна тъкан на органи/коремна мазнина):
Висцералната мазнина означава мазнина, която обгражда вътрешните органи в коремната кухина. Подозира се, че висцералната мазнина допринася за състояния като високо кръвно налягане или диабет.
Висцералната мазнина се показва на дисплея като стойност между 1 и 59.

Стойност на висцерална мазнина	Състояние
1 – 9	Вашият процент на висцерална мазнина е в нормалните граници
10 -14	Вашият процент на висцерална мазнина е в повишен диапазон
15-59	Вашият процент на висцерална мазнина е твърде висок

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.

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

Възраст	Ниско	Нормално	Високо
10-14	<44%	44-57%	>57%
15-19	<43%	43-56%	>56%
20-29	<42%	42-54%	>54%
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%
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 ÷ височина^2 (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

Метаболитна възраст:

Метаболитната възраст, известна още като биологична възраст, може да се различава от вашата действителна възраст. Метаболитната възраст показва вашата „вътрешна“ възраст и ви дава представа за вашето здравословно състояние.

Тук роля играят гените, но и здравословният начин на живот (балансирана диета, активност и т.н.). Теглото ви също влияе върху биологичната ви възраст – колкото по-висок е индексът на телесната ви маса, толкова по-лошо е за вашата физическа форма.

Резултати спрямо изминало време

- 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.

IX. 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 кантара във вода и не го почиствайте в миялна машина.

X. 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.

Този уред отговаря на всички приложими европейски директиви и наредби.

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

XI. 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. Beurer не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.