

# beurer

## BG 17



## Diagnosticēšanas svāri

Lietošanas pamācība

### Cienītais pircējs!

Mēs esam gandarīti, ka esat izvēlēties mūsu ražojumu. Mūsu kompānija ražo visaugstākās kvalitātes izstrādājumus, kas paredzēti ķermeņa svara un temperatūras, asinsspiediena un pulsa mērīšanai, maigai terapijai un masāžai. Lūdzam uzmanīgi izlasīt šo lietošanas pamācību un stingri ievērot šeit sniegtos norādījumus. Saglabājiet šo pamācību turpmākai izmantošanai un dodiet izlasīt arī citiem ierīces lietotājiem.

Vēlot visu to labāko, *Beurer* kolektīvs

## 1. Svarīgi norādījumi !

### 1.1. Drošības prasības

- **Aizliegts ierīci izmantot personām ar medicīniskiem implantātiem (piemēram, sirdsdarbības stimulatoriem), jo implantātu darbībā var rasties traucējumi.**
- Neizmantojiet grūtniecības laikā.
- Uzmanību! Nekāpiet uz svāriem slapjām kājām vai uz slapjas svaru virsmas – jūs varat paslīdēt!
- Nokļūstot gremošanas traktā, baterijas var apdraudēt dzīvībai. Glabājiet baterijas un svarus bērniem neaizsniedzamā vietā. Nejauši norijot bateriju, nekavējoties vēršaties pie ārsta.
- Neļaujiet bērniem spēlēties ar iepakojšanas materiāliem – pastāv nosmakšanas draudi.
- Aizliegts baterijas uzlādēt vai citā veidā atjaunot, izjaukt, mest ugunī vai īsi saslēgt baterijas polus.



### 1.2. Vispārīgi norādījumi

- Aizliegts izmantot ierīci medicīniskiem mērķiem un komercdarbībai.
- Iegūmējiet, lūdzu, ka sakarā ar ierīces tehniskām īpatnībām ir iespējamās mērījumu kļūdas, jo šie svāri nav kalibrēti.
- Iepriekšējiem iestatījumiem var izvēlēties vecumu grupu no 10 līdz 100 gadiem un augumu no 100 līdz 220 cm. (3-03"–7-03"). Maksimāla slodze 150 kg (330 mārciņas. 24 stoni)



### 2.3. Svara, tauku audu, ūdens un muskuļu masas mērīšana

Vispirms svaru atmiņā jāieraksta individuālus parametrus:

- Uzkāpiet un platformas un uzgaidiet, kamēr uz displeja atveidojas indikācija „0.0” (2. att.). Nospiediet pogu „SET”, līdz ar ko uz displeja sāks mirgot pirmā atmiņas šūna (4. att.). Spiežot pogu „Uz priekšu” ► vai „Atpakaļ” ◀, izvēlaties attiecīgo atmiņas šūnu, aplieciniet šūnas izvēli un rezultāta (3. att.) ierakstīšanu atmiņā, nospiežot pogu „SET”.
- Nākamajos posmos nepieciešamos iestatījumus izvēlaties ar pogu „Uz priekšu” ► vai „Atpakaļ” ◀ palīdzību un savu izvēli aplieciniet, nospiežot „SET”.
- Uz displeja atveidosies un mirgos auguma rādītāji (5. att.).
- Uz displeja atveidosies un mirgos vecuma („Age”) rādītāji (6. att.).
- Uz displeja atveidosies dzimuma iestatījums: „vīrietis” vai „sieviete” (7. att.).
- Uz displeja atveidosies jūsu individuālās fiziskās aktivitātes līmenis (8. att.).
- Aprakstītā veidā iestatītie dati vēlreiz atveidosies uz displeja.

#### Paskaidrojumi fiziskās aktivitātes 5 līmeņiem:

1. **līmenis:** fizisko slodžu vispār nav, toties ir lieks svars.
2. **līmenis:** mazvērtīgas fiziskās slodzes un lieks svars.
3. **līmenis:** bez fiziskām slodzēm vai mazvērtīgas fiziskās slodzes (retāk ar 2 reizēm nedēļā fiziskās slodzes 2 minūšu laikā, piemēram: pastaigas, viegls darbs dārzā, vingrošana). Šo režīmu izvēlas pirms sākt trenēties vai piemērot diētu. Apmēram pēc 6–10 nedēļām var pāriet pie lielākām fiziskām slodzēm.
4. **līmenis:** vidējas fiziskās slodzes (fiziskās slodzes 2–5 reizes nedēļā 20 minūšu laikā, piemēram: lēna skriešana, riteņbraukšana, teniss). Šo režīmu ieteicams izvēlēties, kad iepriekšēju treniņu/diētas rezultātā neapšaubāmi manāma pašsajūtas uzlabošanās. Pēc 8–12 nedēļām var pāriet pie lielākām fiziskām slodzēm.
5. **līmenis:** intensīvas fiziskās slodzes (intensīvi treniņi vai smags fizisks darbs katru dienu, piemēram: aktīvas sporta nodarbības, smagumu celšana). Šo režīmu jāizvēlas tiem, kuri jau ilgāku laiku daudz kustās, ir fiziski izturīgi un spēcīgi.

### 2.4. Mērījumu process:

- Droši un spēcīgi spiediet ar kājas pēdu uz svaru platformas.
- Ar pogu ► vai ◀ palīdzību izvēlaties atmiņas šūnu, kurā glabājas jūsu individuālie dati. Tie secīgi atveidosies uz displeja, pēc tam izgaismos indikācija „0.0” (2. att.).
- Uzkāpiet uz svāriem basām kājām un pārliecinieties par to, ka jūs stāviet uz abiem elektrodiem. Vispirms tiek mērīts un rādīts jūsu svars.
- Mierīgi stāviet uz svāriem, kamēr notiek tauku audu masas un ūdens saturs analīze. Tas var ilgt dažas sekundes.

Uz svaru displeja atveidojas šādi dati:

- tauku audu procentuālais saturs, %, BF (9. att.);
- ūdens procentuālais saturs, %, ≈ (10. att.);
- muskuļu audu procentuālais saturs, %, ↔ (11. att.);
- beigās cits aiz cita tiek rādīti visu mērījumu rezultāti un pēc tam svāri izslēdzas.

### 2.5. Padomi lietotājam

Tauku audu, ūdens, muskuļu audu sastāva noteikšanai svarīgi ievērot, ka:

- Mērījumus jāveic tikai basām kājām; pēdas var mazliet samitrināt. Pilnīgi sausas pēdas var kalpot par neapmierinoša rezultāta iemeslu vājas elektrovadītspējas dēļ.



2. att.



3. att.



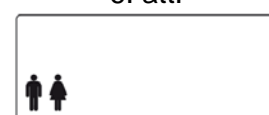
4. att.



5. att.



6. att.



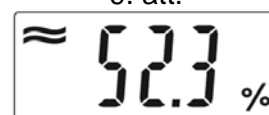
7. att.



8. att.



9. att.



10. att.



11. att.

- Mērījumu laikā kāju pēdas, stilbi un gurni nedrīkst saskarties, citādi mērījumi var iznākt neprecīzi.
- Mērījumu laikā stāviet nekustīgi.
- Pēc neierastām fiziskām slodzēm uzgaidiet dažas stundas.
- No rīta, izkāpjot no gultas, uzgaidiet kādas 15 minūtes, lai ķermenī esošais ūdens vienmērīgi sadalās visā ķermenī.

Mērījumu rezultāti būs neprecīzi:

- bērniem, jaunākiem par 10 gadiem;
- personām ar augstu temperatūru, kuras ārstējas ar dialīzi, kurām ir nosliece pietūkt, kuras cieš no osteoporozes;
- personām, kuras lieto sirds un asinsvadu ārstnieciskos preparātus;
- personām, kuras lieto asinsvadus paplašinošus vai sašaurinošus ārstnieciskos preparātus;
- personām ar būtisku anatomisku novirzi starp kāju garumu un auguma kopējo garumu (kad kājas ir pārlieku garas vai pārlieku īsas).

### Tauku audu procentuālā sastāva aptuvenie rādītāji

Zemāk uzrādītie tauku audu procentuālā sastāva rādītāji ir tikai orientējoši lielumi (pēc precīzākas informācijas vēršaties pie ārsta).

Sportistiem rādītāji bieži mēdz būt zemāki. Atkarībā no sporta veida, treniņu intensitātes un ķermeņa fiziskas uzbūves rādītāji var būt ievērojami zemāki par uzrādītajiem orientējošiem lielumiem.

Sievietes				
Vecums	Lieliski	Labi	Apmier.	Slikti
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Vīrieši				
Vecums	Lieliski	Labi	Apmier.	Slikti
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Avots: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem (WHO 2001) ūdens saturam cilvēka organismā jābūt šādās robežās:

- sievietēm: 50–55 %;
- vīriešiem: 60–65 %;
- bērniem: 65–75 %.

Personām ar tauku audu lietu saturu ūdens saturs organismā mēdz būt mazāks par augstāk sniegtajiem aptuveniem rādītājiem. Par cik muskuļu audu saturs katram cilvēkam ir ļoti individuāls, vispārīgi aptuvenie rādītāji nav noteikti.

### 3. Kļūdaini mērījumi

Ja mērījumos notiek kļūda, uz displeja atveidojas ziņojums „FFFF”/”Err”.

Uzkāpjot uz svāriem pirms uz displeja atveidojas indikācija „0.0”, svāri nedarbosies pienācīgā veidā.

Traucējumu iespējamie iemesli	Novēršana
Pārsniegts maksimāli pieļautais svars 150 kg.	Nepārsniedziet maksimāli pieļauto svaru.
Pārāk liela elektriskā pretestības starp elektrodiem un kāju pēdām (piemēram, varžacu dēļ).	Atkārtojiet mērījumu basām kājām. Pie nepieciešamības viegli samitriniet kāju pēdas, iespējams, vajadzēs sakopt kāju pēdas.
Tauku audu procentuālais saturs neiekļaujas mērījumu diapazonā (mazāk par 5 % vai vairāk par 55 %).	Atkārtojiet mērījumu basām kājām vai, vajadzības gadījumā, viegli samitriniet kāju pēdas.