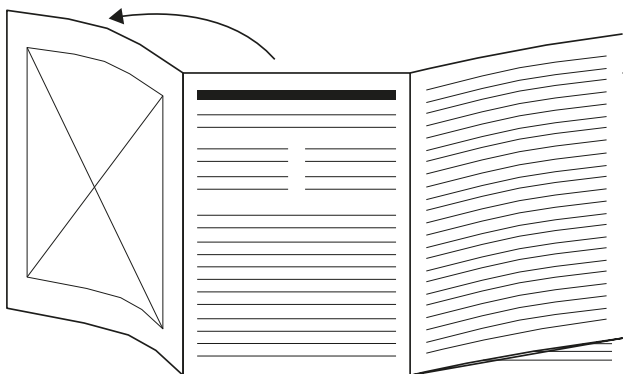


beurer

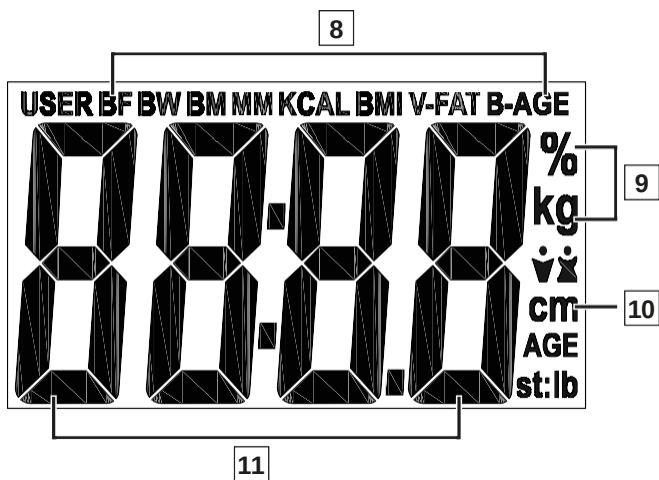
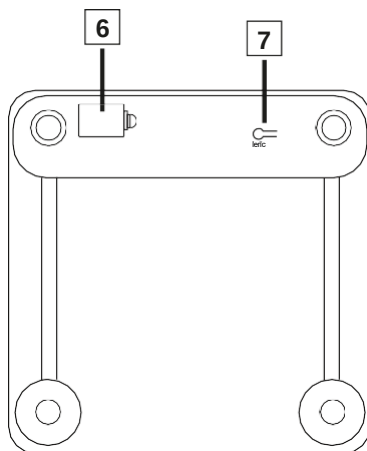
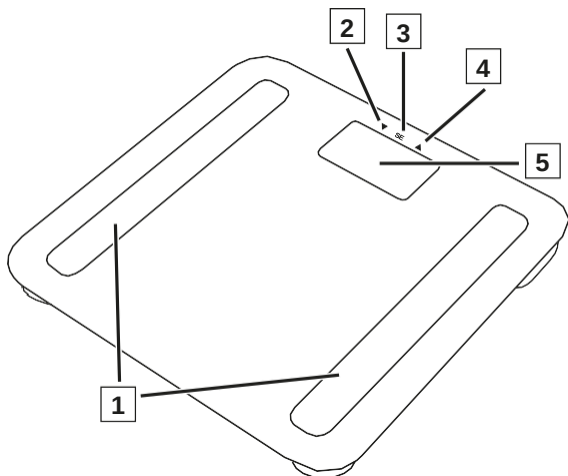
BF 183



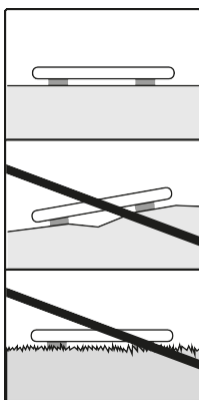
LV	Diagnostikas svāri	
	Lietošanas instrukcija	4



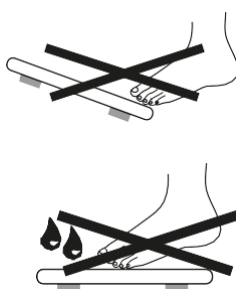
LV Pirms lietošanas instrukcijas izlasīšanas atlokiel 3. lappusi.



A



B





Uzmanīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju. Ievērojiet brīdinājumus un drošības norādījumus. Saglabāiet šīs instrukcijas turpmākai izmantošanai. Padariet lietošanas instrukcijas pieejamas citiem lietotājiem. Ja ierīce tiek nodota tālāk, nododiet lietošanas instrukcijas arī nākamajam lietotājam.

Ierīces funkcijas

Šie digitālie svāri ir paredzēti svēršanai un personīgās fiziskās sagatavotības datu diagnostikai. Tie ir paredzēti privātai lietošanai.

Svāri ir aprīkoti ar šādām funkcijām, kuras var izmantot līdz pat 10 dažādām personām:

- Ķermeņa svara mērījumi un KMI
- Ķermeņa tauku procentuālā daudzuma aprēķināšana
- Ķermeņa ūdens saturs
- Muskuļu procentuālā daļa
- Viscerālie tauki un metaboliskais vecums

Svāriem ir arī šādas papildu funkcijas:

- Pārslēgšanās starp kilogramiem "kg", mārciņām "lbs" un stouniem "st".
- Automātiskās izslēgšanās funkcija
- Akumulatora indikators

Komplektācija

Pārbaudiet, vai ierīces iepakojums nav sabojāts, un pārliecinieties, vai tajā ir visas ierīces sastāvdaļas. Pirms lietošanas pārliecinieties, ka ierīcei vai piederumiem nav redzamu bojājumu un ka ir noņemts viss iepakojuma materiāls. Ja jums ir kādas šaubas, nelietojiet ierīci un sazinieties ar mazumtirdzotāju vai izmantojiet norādīto klientu apkalpošanas centra adresi.

- BF 183 diagnostikas svāri
- 1 x litija baterija 3V CR 2032
- 1 x lietošanas instrukcija
- 1x garantijas instrukcija

SATURS

1. SVARĪGS PAZIŅOJUMS PAR DROŠĪBU	5
2. APZĪMĒJUMI UN SIMBOLI	7
3. IERĪCES APRAKSTS	8
4. SĀKOTNĒJĀ LIETOŠANA	8
5. LIETOTĀJA DATU IEVADĪŠANA	8
6. LIETOŠANA	9
7. TĪRĪŠANA UN APKOPE	11
8. KO DARĪT, JA RADUŠĀS PROBLĒMAS?	12
9. UTILIZĀCIJA.....	12
10. TEHNISKĀS SPECIFIKĀCIJAS	12
11. GARANTIJAS SERVISS	13

1. SVARĪGS PAZIŅOJUMS PAR DROŠĪBU

BRĪDINĀJUMS

- Paredzētais lietojums: ierīce ir paredzēta tikai cilvēku svēšanai un personīgo fitnesa datu reģistrēšanai. Ierīce ir paredzēta tikai privātai lietošanai, nevis medicīniskiem vai komerciāliem mērķiem. Ierīci atļauts izmantot tikai paredzētajam lietošanas mērķim un lietošanas instrukcijā norādītajā veidā.
- **Ierīci nedrīkst lietot cilvēki ar medicīniskiem implantiem (piemēram, elektrokardiostimulatoriem), jo tā var ietekmēt to darbību.**
- **Neizmantojiet ierīci grūtniecības laikā.**
- Apgāšanās bīstamība! Nekad nenovietojiet svarus uz nelīdzenas virsmas (sk.  attēlu). Nekad nekāpiet uz svaru ārējās malas tikai vienā pusē (sk.  attēlu).
- Paslīdēšanas bīstamība! Nekāpiet uz svariem ar slapjām kājām (skatīt  attēlu). Nekāpiet uz svariem, ja to virsma ir mitra. Nekāpiet uz svariem ar zeķēm.
- Lūdzu, ņemiet vērā, ka tehnisku iemeslu dēļ ir iespējamas mērījumu kļūdas, jo šie svari nav kalibrēti izmantošanai profesionālā medicīniskā vidē.
- Šie svari darbojas pēc B.I.A. (bioelektriskās impedances analīzes) principa. Ja šo elektriskās pretestības (impedances) mērījumu ņem vērā kopā ar konstantām un/vai individuālām vērtībām (vecums, augums, dzimums), var aprēķināt ķermeņa tauku procentuālo daudzumu un citus ķermeņa mainīgos lielumus. Lūdzu, ņemiet vērā, ka vērtības, ko aprēķina diagnostikas svari, ir tikai aptuveni ķermeņa faktisko medicīnisko analītisko vērtību rādītājs. Tikai ārsts var precīzi noteikt ķermeņa tauku un ūdens daudzumu ķermenī, muskuļu procentuālo daudzumu un citus ķermeņa parametrus, izmantojot medicīniskas metodes (piemēram, datortomogrāfiju).
- Saņemiet profesionālu padomu no atbilstoši kvalificēta speciālista (piem., ārsta), ja izmantojat kādu ārstēšanas metodi vai diētu, lai novērstu lieko svaru vai pieņemtos svarā. Ar svaru palīdzību noteiktie veselības rādītāji var palīdzēt kvalificētam personālam noteikt diagnozi.
- Neprecīzi vai nepareizi rezultāti var rasties, nosakot ķermeņa tauku saturu bērniem, sportistiem vai cilvēkiem ar medicīniskiem/fiziskiem ierobežojumiem (piemēram, tūskas simptomi, osteoporoze, cilvēki, kuri lieto sirds un asinsvadu sistēmas medikamentus vai medikamentus, kas maina asinsvadu sistēmu, cilvēki ar lielām anatomiskām novirzēm kājās).
- Neprecīzi vai nepareizi rezultāti var rasties, nosakot sirdsdarbības frekvenci, ja kājās ir nepietiekama asinsrite, pārmērīga vēnu stāze, asinsvadu sašaurināšanās vai plašas kāju tūskas.
- Remontu drīkst veikt tikai Beurer Klientu apkalpošanas dienests vai pilnvaroti mazumtirgotāji. Nekad neatveriet svarus.
- Svaru maksimālā kapacitāte ir 180 kg / 396 lb / 28 st. Svara mērījumu rezultāti tiek parādīti ar 100 g soli (0,2 lb, 1/4 st.).
- Ķermeņa tauku, ķermeņa ūdens un muskuļu satura mērījumi tiek rādīti ar 0,1 % soli. KMI un viscerālo tauku mērījumi tiek attēloti bez mērvienībām; metaboliskais vecums tiek parādīts gados.
- Kad svari tiek piegādāti klientam, tie ir iestatīti svēšanai un mērīšanai "kg" un "cm". Svaru aizmugurē ir pārslēgšanas poga, ar kuru varat izvēlēties "mārciņas" (lb) un "stounus" (st).



Piezīmes par bateriju lietošanas drošību

- Vienmēr pareizi ievietojiet baterijas, ņemot vērā polaritāti (+ / -). Uzglabājiet baterijas tīras un sausas, kā arī pasargājiet tās no ūdens. Vienmēr izvēlieties pareizo baterijas tipu.
- Novērsiet bateriju un bateriju nodalījuma kontaktu īssavienojumu.

- Baterijas ir aizliegts uzlādēt, piespiedu kārtā izlādēt, karsēt, izjaukt, deformēt, iekapsulēt vai modificēt.
- Baterijas ir aizliegts metināt vai lodēt.
- Neievietojiet ierīcē dažādu ražotāju, ietilpības (jaunas un lietotas), izmēra un tipa baterijas.
- **⚠ Sprādziena risks!** Iepriekš minēto norādījumu neievērošana var izraisīt miesas bojājumus, pārkaršanu, noplūdi, izplūdi, lūzumu, sprādzienu vai ugunsgrēku.
- Ja no baterijas ir noplūdis šķidrums, uzvelciet aizsargcimdus un notīriet baterijas nodalījumu ar sausu drānu.
- Ja āda vai acis saskaras ar bateriju šķidrumu, skartās vietas noskalojiet ar ūdeni un meklējiet medicīnisko palīdzību.
- **⚠ Aizrīšanās risks!** Glabājiet baterijas bērniem nepieejamā vietā. Norīšanas gadījumā nekavējoties meklēt medicīnisko palīdzību.
- Nekad neļaujiet bērniem nomainīt baterijas bez pieaugušo uzraudzības.
- Uzglabājiet baterijas atsevišķi no metāla priekšmetiem labi vēdināmā, sausā un vēsā vietā.
- Nepakļaujiet baterijas tiešiem saules stariem vai lietus iedarbībai.
- Izņemiet baterijas no ierīces, ja ierīce netiks lietota ilgu laiku.
- Izlādētas baterijas nekavējoties un pareizi izmetiet. Neizmetiet baterijas ugunī.
- Izmētot baterijas, baterijas ar dažādām elektroķīmiskajām sistēmām turiet atsevišķi.

Uzglabāšana un apkope

Mērījumu precizitāte un ierīces kalpošanas laiks ir atkarīgs no rūpīgas lietošanas:

⚠ SVARĪGI

- Ierīce laiku pa laikam jānotīra. Neizmantojiet abrazīvus tīrīšanas līdzekļus un nekad neiegremdējiet ierīci ūdenī.
- Pārļiecinieties, ka svāri nesaskaras ar šķidrumiem. Nekad neiegremdējiet svarus ūdenī. Neskalojiet svarus tekošā ūdenī.
- Nenovietojiet uz svāriem nekādus priekšmetus, kamēr tie netiek izmantoti.
- Nospiediet pogu spēcīgi vai ar asiem priekšmetiem.
- Nenovietojiet svarus augstas temperatūras vai spēcīga elektromagnētiskā lauka (piemēram, mobilā telefona) iedarbības zonā.
- Sargājiet ierīci no triecieniem, mitruma, putekļiem, ķīmiskām vielām, izteiktām temperatūras svārstībām un tuvumā esošiem karstuma avotiem (krāsnis, sildītāji).

Vispārīgi padomi

- Ciktāl iespējams, sverieties katru dienu vienā un tajā pašā laikā (vislabāk no rīta), pēc tualetes apmeklējuma, tukšā dūšā un bez apģērba, lai iegūtu salīdzināmus rezultātus.
- Svarīgs aspekts attiecībā uz mērījumiem: ķermeņa tauku aprēķinu var veikt tikai tad, ja esat basām kājām; vajadzības gadījumā pēdas var viegli samitrināt. Rezultāti var būt neapmierinoši, ja pēdas ir pilnīgi sausas vai uz tām ir daudz cietas ādas, jo tiks traucēta vadītspēja.
- Mērīšanas laikā stāviet taisni un nekustīgi.
- Nogaidiet dažas stundas pēc fiziskas slodzes, pie kuras jūsu ķermenis nav pieradis.
- Pagaidiet aptuveni 15 minūtes pēc ceļšanās, lai organismā uzkrātais ūdens varētu izkļūst.
- Aterieties, ka svarīga ir tikai ilgtermiņa tendence. Īslaicīgas svara izmaiņas dažādu dienu laikā parasti izraisa šķidruma zudums, tomēr ķermenī esošajam ūdenim ir liela nozīme labsajūtas nodrošināšanā.

Ierobežojumi

Aprēķinot ķermeņa tauku un citas vērtības, var rasties neparasti un neticami rezultāti, ja svarus izmanto:

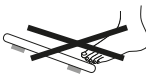
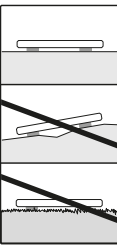
- Bērni līdz aptuveni 10 gadu vecumam;
- Sportisti un bodibilderi;
- Personas ar drudzi, personas, kurām tiek veikta dialīze, personas ar tūskas simptomiem un personas, kas slimo ar osteoporozi;
- Personas, kas lieto sirds un asinsvadu zāles (kas ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu);
- Personas, kas lieto vazodilatējošus vai vazokonstriktīvus medikamentus;

- Personas ar būtiskām anatomiskām anomālijām kājās salīdzinājumā ar kopējo augumu (kāju garums ir ievērojami īsāks vai garāks).

2. APZĪMĒJUMI UN SIMBOLI

Uz šīs ierīces, šajā lietošanas instrukcijā, uz ierīces iepakojuma un tipa plāksnītes tiek izmantoti šādi simboli:

	Brīdinājums! Brīdinājums par traumas vai kaitējuma veselībai risku.		
	Svarīgi Drošības norādījums, kas liecina par iespējamu ierīces/piederuma bojājuma risku.		
	Piezīme Svarīga informācija		
	Ievērojiet lietošanas norādījumus		
	Utilizācija jāveic saskaņā ar Direktīvu par elektrisko un elektronisko ierīču atkritumiem - EEEA		
	Neizmetiet baterijas, kas satur bīstamas vielas, kopā ar sadzīves atkritumiem.		
	Marķējums iepakojuma materiāla identificēšanai. A = materiāla kods, B = materiāla numurs: 1-7 = plastmasa, 20-22 = papīrs un kartons.		
	Atdaliet iepakojuma elementus un atbrīvojieties no tiem saskaņā ar vietējiem noteikumiem.		
	Šis produkts atbilst Eiropas un nacionālo direktīvu prasībām.		
	Produkti uzskatāmi atbilst EAEU tehnisko noteikumu prasībām.		
	Apvienotās Karalistes Atbilstības novērtējuma zīme		
	Ierīci nedrīkst lietot cilvēki ar medicīniskiem implantiem (piemēram, elektrokardiostimulatoriem), jo tā var ietekmēt to darbību.		
	Ražotājs		
	Atdaliet izstrādājumu un iepakojuma elementus un atbrīvojieties no tiem saskaņā ar vietējiem noteikumiem.		
	Nepakļaujiet svarus slodzei, kas pārsniedz 180 kg/396 lb/28 st.		Paslīdēšanas risks: nekāpiet uz svariem ar slapjām kājām.

	Apgāšanās risks: nostājaties svēršanas virsmas centrā.		Novietojiet svarus uz līdzenas virsmas. Novietojiet svarus uz paklāja.
---	---	--	---

3. IERĪCES APRAKSTS

Saistītie zīmējumi ir parādīti 3. lappusē.

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1 Elektrodi: | 6 Bateriju nodalījums |
| 2 ▼-poga | 7 UNIT poga |
| 3 SET poga | 8 Izmērītā vērtība |
| 4 ▲-poga | 9 Mērvienība |
| 5 Displejs | 10 Ķermeņa dati |

4. SĀKOTNĒJĀ LIETOŠANA

Bateriju ievietošana

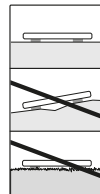
Izņemiet bateriju izolācijas sloksni no bateriju nodalījuma, ja tāda ir, vai noņemiet bateriju aizsargplēvi un ievietojiet baterijas atbilstoši polaritātei. Ja svāri nedarbojas, pilnībā izņemiet bateriju un ievietojiet to vēlreiz. Jūsu svāri ir aprīkoti ar indikatoru "nomainīt bateriju". Ja svāri tiek ieslēgti un baterijas uzlādes līmenis ir pārāk zems, displeja laukā parādās "L0", un svāri automātiski izslēdzas. Šādā gadījumā ir jānomaina baterijas (1 x 3 V litija baterija CR2032).

Svara mērvienības maiņa

Kad svāri tiek piegādāti klientam, tie ir iestatīti svēršanai "kg". Ieslēdziet svarus, ar kāju uz īsu brīdi piespiežot to virsmu (aptuveni 1-2 sekundes). Pagaidiet, līdz displejā parādās "0.0 kg". Svaru aizmugurē ir poga, ar kuru varat izvēlēties "mārciņas" un "stounus" (lb, st).

Svaru novietošana

Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas; cietā virsma ir ļoti svarīga, lai mērījumi būtu precīzi.



5. LIETOTĀJA DATU IEVADĪŠANA

Lai aprēķinātu ķermeņa tauku procentuālo daudzumu un papildu ķermeņa vērtības, ir jā saglabā personīgie lietotāja dati. Svāriem ir 10 lietotāja atmiņas vietas, kas ļauj jums un jūsu ģimenes locekļiem saglabāt un piekļūt personīgajiem iestatījumiem.

- **Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas; cietā virsma ir ļoti svarīga, lai mērījumi būtu precīzi.**
- Ieslēdziet svarus, ar kāju uz īsu brīdi piespiežot to virsmu (aptuveni 1-2 sekundes). Pagaidiet, līdz displejā parādās "0.0 kg".
- Sāciet konfigurēt iestatījumus, nospiežot pogu **SET**. Displejā mirgo pirmā atmiņas vieta.
- Nospiediet ▲/▼ pogu, lai izvēlētos vēlamo atmiņas vietu, un apstipriniet, nospiežot pogu **SET**.

- Tagad varat ievadīt šādus iestatījumus:

Lietotāja dati	Iestatīt vērtības
Lietotāji/personas	P-1 līdz P-10
Garums	100 līdz 220 cm (3-03" līdz 7-03")
Vecums	10 līdz 100 gadi
Dzimums	Vīrietis (), sieviete ()

- Šeit iestatītās vērtības tiek parādītas viena pēc otras. Šajā brīdī svāri automātiski izslēdzas.

6. LIETOŠANA

6.1 Mērījumu veikšana

Novietojiet svarus uz līdzenas, cieta virsmas; cieta virsma ir ļoti svarīga, lai mērījumi būtu precīzi.

Tikai svara mērīšana

Uzkāpiet uz svāriem. Stāviet nekustīgi, svaru vienādi sadalot uz abām kājām. Svāri uzreiz sāk veikt mērījumus. Ja displejā parādās nemainīgs rezultāts, mērīšana ir pabeigta.

Ja atstājat svēršanas zonu, svāri pēc dažām sekundēm izslēdzas.

Mērījumu un diagnostikas veikšana

- Nospiediet pogu **SET** un izvēlieties atmiņas vietu, kurā vēlaties saglabāt savus personas pamatdatus, nospiežot pogu **▲/▼** attiecīgo reižu skaitu. Tie tiek rādīti secīgi, līdz parādās "0.0 kg" un izvēlētais dzimums.
- Uzkāpiet uz svāriem ar basām kājām un pārliecinieties, ka stāvat nekustīgi ar vienādu svara sadalījumu. Ar abām kājām nostāieties uz nerūsējošā tērauda elektrodiem.
- Pālieciet uz svāriem un izvairieties no kustībām; tagad tie veic ķermeņa tauku un ķermeņa ūdens analīzi. Tas var aizņemt dažas sekundes.



Piezīme:

Pēdas, kājas, apakšstilbi un augšstilbi nedrīkst viens otram pieskarties. Pretējā gadījumā mērījumu nevar veikt pareizi.

Svāri nekavējoties sāk mērīt jūsu svaru.

Tiek parādīti šādi dati:

- Ķermeņa svars **kg**
- Ķermeņa tauku saturs procentos **FAT %**
- Ūdens procentuālais daudzums **BW %**
- Muskuļi procentos **MUS %**
- **KMI**
- Viscerālo tauku vērtība **V-FAT**
- Metaboliskais vecums **AGE**
- Tad visas izmērītās vērtības tiek parādītas secīgi un svāri izslēdzas.

Svaru izslēgšana

Svāri izslēdzas automātiski.

6.2 Rezultātu novērtēšana

Lai klasifikācija būtu vienkāršāka un saprotamāka, vērtības tiek interpretētas tieši displejā.

Kermeņa tauku procentuālais daudzums

Ļoti bieži norādītās procentuālās ķermeņa tauku attiecības ir orientējošas (papildu informāciju var iegūt, konsultējoties ar ārstu).

Vīrietis

Vecums	Zems	Normāls	Vidējs	Augsts
10–14	<11%	11–16%	16.1–21%	>21.1%
15–19	<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%
50–59	<16%	16–21%	21.1–26%	>26.1%
60–69	<17%	17–22%	22.1–27%	>27.1%
70–100	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%

Sieviete

Vecums	Zems	Normāls	Vidējs	Augsts
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%
70–100	<23%	23–28%	28.1–33%	>33.1%

Fitnessa entuziastiem vērtības bieži vien būs zemākas. Atkarībā no veiktajām sporta aktivitātēm, treniņu intensitātes un fiziskās sagatavotības rezultāti var būt zemāki par noteiktajām standarta vērtībām. Tomēr ņemiet vērā, ka ļoti zemas vērtības var radīt risku veselībai.

Viscerālie tauki (orgānu tauki/abdominālie tauki)

Viscerālie tauki ir tauki, kas ieskauj iekšējos orgānus vēdera dobumā. Speciālisti uzskata, ka viscerālie tauki veicina tādu slimību rašanos kā augsts asinsspiediens vai diabēts.

Viscerālie tauki tiek parādīti displejā kā vērtība no 1 līdz 59.

Viscerālo tauku procentuālā vērtība	Vērtējums
1–9	Jūsu viscerālo tauku procentuālais daudzums ir normas robežās.
10–14	Jūsu viscerālo tauku procentuālais daudzums ir paaugstināts.
15–59	Jūsu viscerālo tauku procentuālais daudzums ir pārāk augsts.

Kermeņa ūdens saturs

Ūdens saturs organismā % parasti ir šādās robežās:

Vīrietis

Vecums	Zems	Labs	Ļoti labs
10–100	<50%	50–65%	>65%

Sieviete

Vecums	Zems	Labs	Ļoti labs
10–100	<45%	45–60%	>60%

Ķermeņa tauki satur salīdzinoši maz ūdens, tāpēc ūdens saturs organismā var būt zemāks par standarta vērtībām personām ar augstu ķermeņa tauku procentuālo daudzumu. No otras puses, izturības sporta veidu cienītāji var pārsniegt standarta vērtības, jo viņiem ir zems tauku līmenis un augsts muskuļu īpatsvars. Ar šiem svāriem veiktie ķermeņa ūdens mērījumi nav piemēroti medicīnisku secinājumu izdarīšanai, piemēram, attiecībā uz ar vecumu saistītu ūdens aizturi. Vajadzības gadījumā konsultējieties ar ārstu. Parasti ir vēlams augsts ūdens saturs organismā.

Muskuļu procentuālā daļa

Ķermeņa procentuālais muskuļu saturs parasti iekļaujas šādos diapazonos:

Vīrietis

Vecums	Zems	Normāls	Augsts
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%

Sieviete

Vecums	Zems	Normāls	Augsts
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%

Virietis

Vecums	Zems	Normāls	Augsts
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Sieviete

Vecums	Zems	Normāls	Augsts
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Ķermeņa masas indekss (KMI)

Ķermeņa masas indekss (KMI) ir skaitlis, kas bieži tiek izmantots, lai novērtētu ķermeņa svaru. Šis skaitlis tiek aprēķināts, ņemot vērā ķermeņa svaru un garumu. Formula ir: ķermeņa masas indekss = ķermeņa svars:garums². KMI mērvienība ir [kg/m²]. Saskaņā ar KMI, pieaugušo (20 gadi un vairāk) svars tiek klasificēts šādā veidā:

Kategorija	KMI
Nepietiekams svars	Ļoti zems svars
	< 16
	16-16.9
Normāls svars	Nedaudz pazemināts svars
	17-18.4
	18.5-25
Liekais svars	Liekais svars
Aptaukošanās (liekais svars)	25.1-29.9
	I klases aptaukošanās
	30-34.9
	II klases aptaukošanās
	35-39.9
	III klases aptaukošanās
	≥ 40%

Metaboliskais vecums

Metaboliskais vecums, kas pazīstams arī kā bioloģiskais vecums, var atšķirties no jūsu faktiskā/kalendārā vecuma. Tas parāda jūsu "iekšējo" vecumu un sniedz informāciju par veselības stāvokli.

Šeit liela nozīme ir ne tikai gēniem, bet arī veselīgam dzīvesveidam (sabalansētam uzturam, aktivitātei u. c.).

Jūsu svars ietekmē arī jūsu bioloģisko vecumu - jo augstāks ķermeņa masas indekss, jo sliktāk tas ietekmē jūsu fizisko formu.

Rezultātu laika konteksts

i **Piezīme:** Lūdzu, ņemiet vērā, ka svarīga ir tikai ilgtermiņa tendence. Īsas svara novirzes dažu dienu laikā parasti izraisa šķidruma zudums.

Rezultātu interpretācija balstās uz kopējās ķermeņa masas, procentuālā ķermeņa tauku, ūdens un muskuļu satura izmaiņām, kā arī uz laika periodu, kurā šīs izmaiņas notiek.

Straujas izmaiņas dažu dienu laikā ir jāskata atsevišķi no vidēja termiņa izmaiņām (nedēļās) un ilgtermiņa izmaiņām (mēnešos).

Pamatnoteikums ir tāds, ka īstermiņa svara izmaiņas ir gandrīz tikai ūdens satura izmaiņas, bet vidēja termiņa un ilgtermiņa izmaiņas var būt saistītas arī ar tauku un muskuļu procentuālo daudzumu.

- Ja īstermiņā jūsu svars samazinās, bet ķermeņa tauku procentuālais daudzums palielinās vai paliek nemainīgs, jūs esat zaudējis tikai ūdeni, piemēram, pēc treniņa, pirts apmeklējuma vai diētas, kuras mērķis ir tikai ātri zaudēt svaru.
- Ja vidējā termiņā jūsu svars palielinās, bet ķermeņa tauku procentuālais daudzums samazinās vai paliek nemainīgs, iespējams, ka esat uzkrājis vērtīgu muskuļu masu.
- Ja vienlaikus samazinās gan ķermeņa svars, gan ķermeņa tauku procentuālais daudzums, tad jūsu diēta darbojas - jūs zaudējat tauku masu.
- Vislabāk būtu diētu papildināt ar fiziskām aktivitātēm, fitnesu vai spēka treniņiem. Tas ļauj palielināt muskuļu procentuālo daudzumu vidējā termiņā.
- Ķermeņa tauku, ķermeņa ūdens un muskuļu procentuālo daudzumu nedrīkst summēt (muskuļu audos ir arī ķermeņa ūdens komponenti).

7. TĪRĪŠANA UN APKOPE

Ierīce laiku pa laikam jānotīra.

Tas jādara, izmantojot mitru drānu un, ja nepieciešams, nelielu daudzumu mazgāšanas līdzekļa.

SVARĪGI

- Nekad nelietojiet abrazīvus šķīdinātājus vai tīrīšanas līdzekļus!
- Nekad neiegremdējiet ierīci ūdenī!
- Netīriet ierīci trauku mazgājamajā mašīnā.

8. KO DARĪT, JA RADUŠĀS PROBLĒMAS?

Ja svēršanas laikā svāri konstatē kļūdu, displejā parādās "Err2" vai "Err".

Ja uz svāriem uzkāpsiet, pirms displejā parādās "0,0", svāri nedarbosies pareizi.

Iespējamie kļūmes cēloņi	Risinājums
- Tika pārsniegta maksimālā 180 kg slodzes izturība.	- Sveriet tikai maksimāli pieļaujamo svaru.
- Jūs nestāvat mierīgi.	- Stāviet pēc iespējas nekustīgāk.
- Elektriskā pretestība starp elektrodiem un pēdām ir pārāk liela (piemēram, jums ir ļoti bieža pēdu ādu).	- Atkārtojiet svēršanu basām kājām. - Ja nepieciešams, nedaudz samitriniet pēdas. Ja nepieciešams, atbrīvojieties no sabiezējumiem uz pēdu ādas.
- Jūsu ķermeņa tauku saturs ir ārpus izmērāmā diapazona (mazāk nekā 5% vai vairāk nekā 80%).	- Atkārtojiet svēršanu basām kājām. - Ja nepieciešams, nedaudz samitriniet pēdas.
- Ūdens īpatsvars ir ārpus izmērāmā diapazona (mazāks par 43% vai lielāks par 75%).	- Lūdzu, atkārtojiet mērījumus basām kājām. - Nedaudz samitriniet pēdas.

9. UTILIZĀCIJA

Tukšas, pilnībā izlādējušās baterijas ir jāiznīcina, izmantojot īpaši šim nolūkam paredzētas savākšanas kastes, otrreizējās pārstrādes punktus vai elektronikas mazumtirgotājus. Likumdošanā ir noteikts, ka baterijas ir jāiznīcina.

Tālāk norādītie kodi ir uzdrukāti uz baterijām, kas satur kaitīgas vielas:

Pb = baterija satur svīnu

Cd = baterija satur kadmiju

Hg = baterija satur dzīvsudrabu



Vides aizsardzības apsvērumu dēļ neizmetiet ierīci kopā ar sadzīves atkritumiem. Izmetiet ierīci piemērotā vietējā savākšanas vai pārstrādes punktā savā valstī.

Utilizācija jāveic saskaņā ar Direktīvu par elektrisko un elektronisko ierīču atkritumiem (WEEE). Ja Jums rodas jebkādi jautājumi, lūdzu, sazinieties ar vietējām par atkritumu apglabāšanu atbildīgajām iestādēm.



Iznīciniet iepakojumu videi draudzīgā veidā



10. TEHNISKĀS SPECIFIKĀCIJAS

Modelis:	BF 183
Izmēri:	30 x 30 x 1.8 cm
Svars:	1549 g
Mērījumu diapazons:	5-180 kg
Svaru intervāls d:	Displejā rādījumus var nolasīt ar 0,1 kg soli.
Atkārtšanas precizitāte:	Mērījumu pieļaujamā atkārtotiem mērījumiem ir +/- 0,4 kg (vairāki mērījumi tiešā secībā uz vieniem svāriem, kad svaru un personas novietojums ir pēc iespējas vienāds).

Absolūta precizitāte:	Salīdzinot ar kalibrētu svaru, izmērītā vērtība ir +/- (1% + 0,1 kg), piemēram, pie 40 kg tas atbilst +/- 0,5 kg; pie 100 kg tas atbilst +/- 1,1 kg.
-----------------------	--

Iespējamās tehniskas izmaiņas.

11. GARANTIJAS SERVISS

Sīkāka informācija par garantiju un garantijas nosacījumiem ir sniegta pievienotajā garantijas brošūrā.



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm,
Germany www.beurer.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com www.beurer-healthguide.com

