

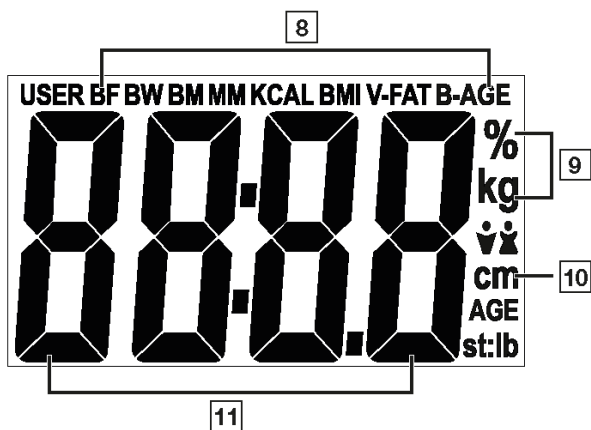
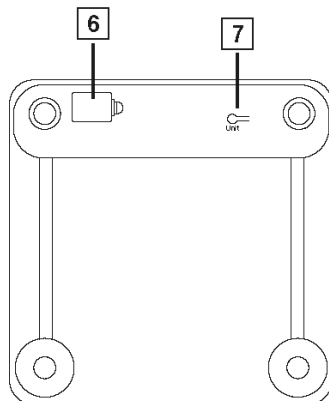
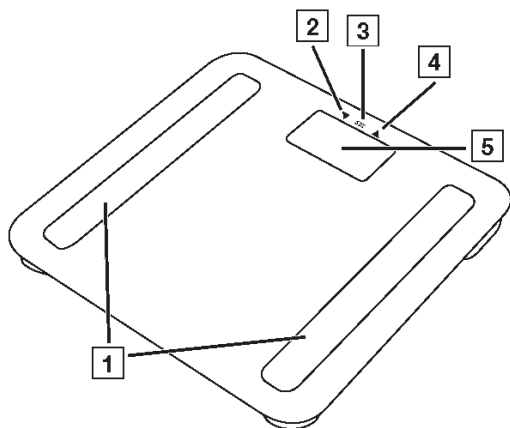
# beurer

BF 183

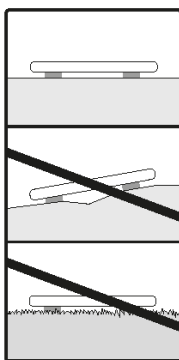


Diagnostiline kaal  
Kasutusjuhend

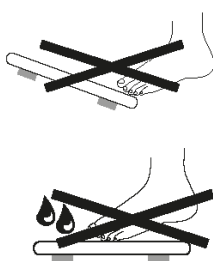




**A**



**B**





**Lugege kasutusjuhendit tähelepanelikult. Järgige hoiatusi ja ohutusmärkusi. Hoidke see kasutusjuhend edaspidiseks alles. Kasutusjuhend peab olema kõikidele kasutajatele kättesaadav. Kui annate seadme kellelegi teisele, andke sellega kaasa ka kasutusjuhend.**

### Kasutusotstarve

Digitaalne kaal on mõeldud kaalumiseks ja vormisoleku kindlaksmääramiseks. See kaal on mõeldud eraviisiliseks kasutamiseks.

Kaalul on järgmised diagnostilised funktsioonid, mida saab kasutada kuni kümme inimest:

- kaalumine ja kehamassiindeksi mõõtmine,
- keha rasvaprotsendi arvutamine,
- keha veesisaldus,
- lihasmass,
- vistseraalne rasv ja metaboolne vanus.

Samuti on kaalul järgmised lisafunktsioonid:

- kaaluühikute vaheldamine, valikus on kilogrammid (kg), naelad (lbs) ja stone'd (ST),
- automaatne väljalülitumine,
- patarei tühjenemise näidik.

### Seadme komplekti kuuluvad esemed

Kontrollige, et pakend oleks kahjustamata ja et kõik vajalikud osad oleksid olemas. Enne seadme kasutamist kontrollige, et seadmel ega selle tarvikutel ei oleks nähtavaid kahjustusi ja et kogu pakkematerjal oleks eemaldatud. Kahtluste korral ärge seadet kasutage ja võtke ühendust seadme edasimüüja või klienditeenindusega (aadressi leiab kasutusjuhendist).

- Diagnostiline vannitoakaal BF 183
- Liitumpatarei 3 V CR 2032
- See kasutusjuhend
- Garantiileht



## 1. TÄHTSAD OHUTUSJUHISED

### ! HOIATUS

- Kasutusotstarve: seade on mõeldud ainult inimkeha kaalumiseks ja personaalsete vormisoleku andmete salvestamiseks. Seade on mõeldud kasutamiseks ainult **eraviisiliselt**. Seda seadet ei tohi kasutada haiglates ega ärilistel eesmärkidel. Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud eesmärgil ja kasutusjuhendis märgitud viisil.
- **Kaalu ei tohi kasutada inimesed, kellele on paigaldatud meditsiinilised abiseadmed (näiteks südamestimulaator), sest sellised seadmed võivad mõjutada kaalu toimimist.**
- **Ärge kasutage seadet raseduse ajal.**
  - Ümberkukkumise oht! Ärge asetage kaalu ebatasasele pinnale (vt joonis **A**). Mitte kunagi ärge astuge ainult ühe jalaga kaalu välimisele osale (vt joonis **B**).
- Libisemisoht! Ärge astuge kaalule märgade jalgadega (vt joonis **B**). Ärge astuge



kaalule, kui see on märg. Ärge astuge kaalule sokkidega.

- Pidage meeles, et tehnilistel põhjustel võivad tekkida mõõtmisvead, sest see kaal ei ole kalibreeritud kasutamiseks professionaalsel meditsiinilisel otstarbel.
- Kaal töötab B.I.A. (bioelektrilise takistuse analüüsi) põhimõttel. Elektritakistuse vastavatele erinevatele parameetritele (vanus, pikkus, sugu, aktiivsustase) saab arvutada välja keha rasvaprotsendi ja muud muutuvad näitajad. Pidage meeles, et selle kaaluga mõõdetud väärtused on ainult ligikaudsed ega esinda tegelikke keha analüütilisi väärtusi. Täpse keha rasvaprotsendi, veesisalduse, lihas- ja luumassi ning muud keha parameetrid saab määrata ainult arst, kasutades selleks meditsiinilisi protseduure (nt kompuutertomograafia).
- Kui läbite ravi või peate dieeti, pidage nõu spetsialistiga. Kaalu kasutamisel saadud väärtused on spetsialistidele abiks üle- või alakaalu diagnoosimisel.
- Keha rasvaprotsendi mõõtmistulemused võivad olla ebatäpsed järgmistel isikutel: lapsed, sportlased või meditsiiniliste/füüsiliste kõrvalekalletega isikud (nt turse sümptomid, osteoporoos, südame-veresoonkonna ravimite võtmine, suured anatoomilised kõrvalekalded jalgadel).
- Südame löögisageduse määramisel võivad tulemused olla ebatäpsed juhul, kui jalgade vereringe ei ole piisav, esineb suurem venoosne staas, südame-veresoonkonna piiratud töö või ulatuslikud tursed jalgadel.
- Seadet tohib remontida ainult klienditeeninduses või volitatud edasimüüjate juures. Ärge võtke seadet ise osadeks lahti!
- Kaalu maksimumkoormus on 180 kg / 396 lb / 28 st. Mõõtmistulemused kuvatakse 100 g sammude kaupa (0,2 lb, 1/4 st).
- Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihastihedust mõõdetakse 0,1% sammudega. Kehamassiindeks ja vistseraalse rasva mõõtmistulemused kuvatakse ilma ühikuteta ning metaboolne vanus kuvatakse aastates.
- Tarnimisel on kaalu mõõtühikuteks määratud kg ja cm. Kaalu taga asuva lüliti abil saate seadistust muuta nii, et kaalu näidataks naeltes (pounds, lb) või kivides (stones, st).



### **Ohutusteave akude kasutamise kohta**

- Paigaldage patareid alati õigesti, järgides nende polaarsustähiseid (+ / -). Hoidke patareid puhtad ja kuivad ja veest eemal. Kasutage alati õiget tüüpi patareisid.
- Ärge laske patareisid ega patareisahkli klemme lühisesse.
- Ärge laadige patareisid, hoidke patareid eemal kuumusest, ärge võtke neid osadeks lahti ega kasutage moondunud patareisid ega muutke patareisid mingil viisil.
- Patareisid ei tohi joota ega liimida.
- Ärge kasutage koos erinevate tootjate patareisid, uusi ja vanu patareisid, erineva suurusega ja eri tüüpi patareisid.
- ⚠ **Plahvatusoht!** Eeltoodud juhiste eiramise tulemus võib olla isikuvigastus, seadme ülekuumenemine, leke, purunemine, plahvatus või tulekahju.
- Patarei lekkimise korral puhastage patareisahtel kuiva lapiga, kandes seejuures kaitsekindaid.
- Kui patareivedelik satub nahale või silma, peske neid põhjalikult puhta veega ning pöörduge viivitamatult arsti poole.
- ⚠ **Lämbumisoht!** Patareid tuleb hoida lastele kättesaamatus kohas. Patareide alla neelamise korral pöörduge viivitamatult arsti poole.

- Lapsed ei tohi patareisid ilma järelevalveta vahetada.
- Hoidke patareid eemal metallist esemetest ning hoiustage neid hästi õhutatud, kuivas ja jahedas kohas.
- Ärge jätke patareisid otsese päikesevalguse ega vihma kätte.
- Kui te seadet pikemat aega ei kasuta, võtke patareid sellest välja.
- Kõrvaldage tühjad patareid kasutuselt kohe ja ohutult. Patareisid ei tohi visata tulle.
- Patareide kasutuselt kõrvaldamisel eraldage need muudest elektrokeemilistest süsteemidest.

## Hoiustamine ja hooldustööd

Mõõtmistulemuse täpsus ja seadme tööiga sõltub seadme ettevaatlikust käsitsemisest.

### **OLULINE TEAVE!**

- Seadet tuleks aeg-ajalt puhastada. Ärge kasutage abrasiivseid puhastusvahendeid ega pange seadet vette.
- Vältige vedeliku sattumist kaalule. Seadet ei tohi asetada vette! Ärge loputage seadet voolava vee all!
- Kui te kaalu ei kasuta, ärge asetage sellele esemeid.
- Ärge vajutage nuppe liiga tugevasti ega teravate esemetega.
- Ärge kasutage kaalu kõrge temperatuuriga keskkonnas ega tugevaid elektromagnetvälju tekitavate seadmete (nt mobiiltelefonid) lähedal.
- Kaitske seadet löökide, niiskuse, kemikaalide, järskude temperatuurimuutuste ja soojusallikate (ahjud, radiaatorid) eest.

## Üldised nõuanded

- Kui vähegi võimalik, kaaluge end alati iga päev samal ajal (ideaalis hommikul), pärast WC-s käimist, tühja kõhuga ja ilma riieteta, et saada võrreldavad tulemused.
- Oluline märkus seoses seadme kasutamisega: keha rasvasisaldust saab mõõta vaid paljajalu olles ning jalatallad võiksid olla veidi niisked. Kuivade või kõva nahaga jalatallad korral ei pruugi tulemused olla täpsed.
- Seiske kaalumise ajal sirgelt ja stabiilselt.
- Pärast füüsilist pingutust oodake mõni tund, et keha kohaneks.
- Pärast ärkamist oodake umbes 15 minutit, et vesi jõuaks kehas ühtlaselt jaotuda.
- Pidage meeles, et oluline on pikaajaline suundumus. Lühiajalised kõikumised kaalus mõne päeva lõikes on tavapärased ja tulenevad vedelikukaost. Keha veesisaldusel on aga heaolu seisukohalt oluline roll.

## Piirangud

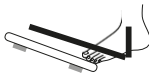
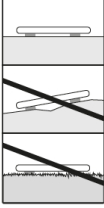
Keha rasvaprotsendi ja muude lisaväärtuste mõõtmistulemused võivad olla ebatäpsed:

- alla 10-aastastel lastel;
- professionaalsetel sportlastel ja kulturistidel;
- isikutel, kellel on palavik, kes läbivad dialüüsi, kellel on ödeemi sümptomid või kellel on osteoporoos;
- isikutel kes võtavad südame-veresoonkonna ravimeid;
- isikutel, kes võtavad veresooni laiendavaid või ahendavaid ravimeid;
- isikutel, kelle jalad on võrreldes kehapikkusega ebatavaliselt lühikesed või pikad.

## 2. MÄRGID JA SÜMBOLID

Seadme ja tarvikute pakendil ja andmeplaadil kasutatakse järgmisi sümboleid.

|                                                                                     |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  | <b>Hoiatus!</b><br>Vigastuse või tervisekahjustuse oht. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

|                                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|     | <b>Oluline teave</b><br>Ohutusmärkus, mille eiramisel võite seadet/tarvikut kahjustada.                                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | <b>Märkus</b><br>Tähtis teave.                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Järgige kasutusjuhendit.                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Seade tuleb kasutuselt kõrvaldada vastavalt EÜ WEEE-direktiivile (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmete direktiiv).                                       |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Ärge visake ohtlikke jäätmeid sisaldavaid patareisid olmejäätmete hulka.                                                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Pakendimaterjali identifitseerimise tähis<br>A = materjali kood, B = materjali number:<br>1-7 = plast, 20-22 = paber ja papp.                                         |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Sorteerige pakendi osad ja kõrvaldage need kasutuselt vastavalt kohalikele eeskirjadele.                                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Toode vastab kehtivatele Euroopa ja riigisisestele direktiividele.                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Tooted vastavad EAEU tehniliste eeskirjade nõuetele.                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Ühendkuningriigi vastavuse kinnitamise märgistus.                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Kaal ei tohi kasutada inimesed, kellele on paigaldatud meditsiinilised abiseadmed (näiteks südamestimulaator), sest sellised seadmed võivad mõjutada kaalu toimimist. |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Tootja.                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|   | Sorteerige toode ja pakendi osad ja kõrvaldage need kasutuselt vastavalt kohalikele eeskirjadele.                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                             |
|  | Kaal ei tohi koormata üle 180 kg/396 lb/28 st.                                                                                                                        | <br> | Libisemisoht: ärge astuge kaalule märgade jalgadega.        |
|  | Ümberkukkumise oht: seiske kaalu keskel.                                                                                                                              |                                                                                        | Asetage kaal ühetasasele pinnale. Ärge pange kaalu vaibale. |

### 3. SEADME KIRJELDUS

Joonised leiате leheküljelt 2.

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| <b>1</b> Elektroodid | <b>6</b> Patareisahtel    |
| <b>2</b> ▼-nupp      | <b>7</b> UNIT-nupp        |
| <b>3</b> SET-nupp    | <b>8</b> Mõõdetud väärtus |
| <b>4</b> ▲-nupp      | <b>9</b> Mõõtühik         |
| <b>5</b> Ekraan      | <b>10</b> Keha andmed     |

### 4. ESMAKORDNE KASUTAMINE

#### Patareide paigaldamine

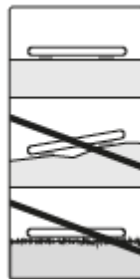
Eemaldage patareikambri katte isoleerriba (kui see olemas on) ja patarei kaitsekile ning paigaldage patarei, järgides skeemil näidatud polaarsust. Kui kaal ei hakka tööle, võtke patarei välja ja sisestage uuesti. Seadmel on patarei tühjenemise näidik. Kui kasutate seadet liiga tühja patareiga, ilmub ekraanile kiri "Lo" ning kaal lülitub automaatselt välja. Sel juhul tuleb patarei välja vahetada (1 x 3V liitumpatarei CR2032).

#### Mõõtühiku muutmine

Tarnimisel on kaalu mõõtühikuteks määratud kg. Kaalu sisselülitamiseks astuge sellele korraks mõlema jalaga (u 1-2 s). Oodake, kuni ekraanile ilmub "0.0 kg". Kaalu taga asuva nupu abil saate seadistust muuta nii, et kaalu näidataks naeltes (pounds, lb) või kivides (stones, st).

#### Kaalu paigutamine

Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks ülimalt oluline.



### 5. KASUTAJA ANDMETE SISESTAMINE

Keha rasvaprotsendi ja täiendavate keha mõõtmisväärtuste välja arvutamiseks peate kaalu salvestama oma isikuandmed. Kaalul on 10 kasutajamälu kohta, kuhu saab salvestada personaalseid seadistusi.

- **Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks ülimalt oluline.**
- Kaalu sisselülitamiseks astuge sellele korraks mõlema jalaga (u 1-2 s). Oodake, kuni ekraanile ilmub "0.0 kg".
- Konfigureerige seadistusi nupust **SET**. Ekraanil hakkab vilkuma esimene mälukoht.
- Soovitud mäluks valimiseks vajutage nuppu **▲/▼** ja kinnitage tehtud valik nupuga **SET**.

- Saate rakendada järgmisi seadistusi.

| Kasutaja andmed    | Seadistatud väärtused                |
|--------------------|--------------------------------------|
| Kasutajad / isikud | P-1 kuni P-10                        |
| Pikkus             | 100 kuni 220 cm (3'-03" kuni 7'-03") |
| Vanus              | 10–100 aastat                        |
| Sugu               | Mees (♂), naine (♀)                  |

- Siin seadistatud väärtused kuvatakse uuesti üksteise järel. Seejärel lülitub kaal automaatselt välja.

## 6. KASUTAMINE

### 6.1 Mõõtmiste läbiviimine

**Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks ülimalt oluline.**

#### Vaid kaalumine

Astuge kaalule. Seiske kaalul liikumatult nii, et teie keharaskus oleks jalgade vahel ühtlaselt jaotunud. Kaal alustab kohe mõõtmist. Kui ekraanil kuvatakse püsivad sümbolid, on kaal oma töö lõpetanud.

Kaal lülitub välja paar sekundit pärast seda, kui olete kaalult maha astunud.

#### Mõõtmine ja diagnoosimine

- Vajutage nuppu **SET** ja valige mälukoht, kuhu soovite oma isiklikud andmed salvestada, vajutades vastav arv kordi nuppu **▲/▼**. Teie isiklikud andmed kuvatakse üksteise järel kuni “**0.0 kg**” ja valitud soo kuvamiseni.
- Astuge paljajalu kaalule ja veenduge, et kaal jaotub ühtlaselt. Seiske mõlema jalaga roostevabast terasest elektroodidele.
- Ärge astuge kaalult maha, vaid püsige liikumatult, sest järgmisena mõõdab kaal teie keha rasvasisalduse. Selleks võib kuluda mõni sekund.



#### Märkus.

Jalad, sääred, sääremarjad ega reied ei tohi mõõtmise ajal üksteise vastu puutuda. Vastasel juhul ei pruugi mõõtmistulemused olla täpsed.  
Kaal hakkab kohe tööle.

#### Kuvatakse järgmised andmed:

- Kehakaal **kg**-des
- Keha rasvaprotsent **FAT** %
- Veeprotsent **BW** %
- Lihasmass **MUS** %
- **BMI**
- Vistseraalse rasva väärtus **V-FAT**
- Metaboolne vanus **AGE**
- Pärast kõikide mõõtmistulemuste üksteise järel kuvamist lülitub kaal automaatselt välja.

#### Kaalu väljalülitamine

Kaal lülitub automaatselt välja.

### 6.2 Tulemuste hindamine

Lihtsamaks arusaamiseks tõlgendatakse teie väärtused otse ekraanil.

## Keha rasvaprotsent

Alljärgnevad keha rasvaprotsendi mõõtmistulemused on toodud suunisenä (lisateavet saate arstilt).

### Mees

| Vanus   | Väike | Normaalne | Mõõdukas | High   |
|---------|-------|-----------|----------|--------|
| 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% |

### Naine

| Vanus   | Väike | Normaalne | Mõõdukas | High   |
|---------|-------|-----------|----------|--------|
| 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% |

Sportlastel on need väärtused tihti väiksemad. Sõltuvalt sportlikust tegevusest, intensiivsusest ja füüsilisest vormist võivad tulemused jääda alla määratud standardväärtusi. Tuleb aga siiski meeles pidada, et väga väike keha rasvaprotsent võib olla tervisele ohtlik.

## Vistseraalne rasv (organi / alakõhu rasv)

Vistseraalne rasv ümbritseb siseorganeid kõhuõõnes. Seda peetakse kõrget vererõhku ja diabeeti soodustavaks.

Vistseraalse rasva väärtus kuvatakse ekraanil vahemikus 1 ja 59.

| Vistseraalse rasva protsentväärtus | Hinnang                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 –9                               | Teie vistseraalse rasva protsent on normaalses vahemikus. |
| 10-14                              | Teie vistseraalse rasva protsent on normaalses vahemikus. |
| 15-59                              | Teie vistseraalse rasva protsent on liiga kõrge.          |

## Keha veesisaldus

Keha veesisalduse % on tavaliselt järgmistes vahemikes:

### Mees

| Vanus   | Halb | Hea    | Väga hea |
|---------|------|--------|----------|
| 10– 100 | <50% | 50–65% | >65%     |

### Naine

| Vanus   | Halb | Hea    | Väga hea |
|---------|------|--------|----------|
| 10– 100 | <45% | 45–60% | >60%     |

Keharasv sisaldab suhteliselt vähe vett, seetõttu võib kõrge keha rasvaprotsendiga inimeste keha veesisaldus olla standardväärtusest väiksem. Teisest küljest võivad mõnede sportlaste tulemused standardväärtustes kõrgemad olla, seda väikese rasvaprotsendi ja suure lihasprotsendi tõttu.

Selle kaaluga saadud keha veesisalduse mõõtmistulemuste põhjal ei tohi teha meditsiinilisi järeldusi, näiteks vanusega seonduva keha veesisalduse vähenemise kohta. Vajadusel pidage nõu oma arstiga. Üldiselt on soovitatav, et keha veesisaldus oleks suur.

## Lihasmass

Lihasmass on tavaliselt järgmistes vahemikes:

### Mees

| Vanus  | Väike | Normaalne | Suur |
|--------|-------|-----------|------|
| 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% |

### Naine

| Vanus  | Väike | Normaalne | Suur |
|--------|-------|-----------|------|
| 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% |

Mees

| Vanus   | Väike | Normaalne | Suur |
|---------|-------|-----------|------|
| 60– 69  | <38%  | 38–47%    | >47% |
| 70– 100 | <37%  | 37–46%    | >46% |

Naine

| Vanus   | Väike | Normaalne | Suur |
|---------|-------|-----------|------|
| 60– 69  | <28%  | 28–33%    | >33% |
| 70– 100 | <27%  | 27–32%    | >32% |

Kehamassiindeks (BMI)

Kehamassiindeksit (BMI) kasutatakse tihti kehakaalu hindamiseks. See arvutatakse kehakaalu ja pikkuse põhjal. Valem on: kehamassiindeks = kehakaal : pikkuse ruut. Kehamassiindeksi mõõtmisühik on [kg/m²]. Vastavalt kehamassiindeksile jaotatakse täiskasvanute (20-aastased ja vanemad) kaal järgmiste väärtuste alusel:

| Kategooria          | BMI                 |
|---------------------|---------------------|
| Alakaal             | Tõsine ülekaal      |
|                     | <16                 |
|                     | 16-16,9             |
| Normaalne kaal      | Kerge alakaal       |
|                     | 17-18,4             |
|                     | 18,5-25             |
| Ülekaal             | Ülekaal             |
| Rasvumine (ülekaal) | 25,1-29,9           |
|                     | Klass I rasvumine   |
|                     | 30-34,9             |
|                     | Klass II rasvumine  |
|                     | 35-39,9             |
|                     | Klass III rasvumine |
|                     | ≥ 40                |

Metaboolne vanus

Metaboolne vanus, mida tuntakse ka bioloogilise vanusena, võib olla tegelikust vanusest erinev. See näitab teie „sisemist“ vanust ja annab teavet teie tervisliku seisundi kohta. Seejuures on oluline roll geenidel, kuid ka tervislikul elustiilil (tasakaalustatud toitumine, aktiivsus jms). Bioloogilist vanust mõjutab ka kehakaal - mida suurem on kehamassiindeks, seda halvemalt mõju see teie vormisolekule avaldab.

Tulemuste ajutine kontekst

**Märkus.** Pidage meeles, et oluline on ainult pikaajaline suundumus. Lühiajalised kõikumised kehakaalus mõne päeva lõikes on tavaliselt tingitud vedelikukaost.

Tulemuste tõlgendamisel tuleb lähtuda üldistest muutustest kehakaalu ja keha rasva- ja veesisalduse ning lihasmassi osas ning vahemikust, mille jooksul need muutused aset leidsid. Kiireid muutusi mõne päeva jooksul tuleks vaadelda eraldi keskpikas perspektiivis muutustest (nädalate lõikes) ja pikaajalises perspektiivis muutustest (kuude lõikes). Üldiselt võib öelda, et lühiajalised muutused kaalus on peaaegu alati tingitud veesisalduse muutmisest, samal ajal kui muutused keskpikas ja pikajaalises perspektiivis võivad olla seotud ka rasvaprotsendi ja lihasprotsendiga.

- Kui teie kaal lühiajaliselt väheneb, kuid keha rasvaprotsent suureneb või jääb samaks, siis on teie keha kaotanud peamiselt vett – näiteks pärast treeningut, saunaskäiku või kiirele kaalulangetamisele keskendunud dieeti.
- Kui teie kaal keskpikas vahemikus suureneb ja keha rasvaprotsent väheneb või jääb samaks, siis võib teil olla tekkinud väärtuslik lihasmass.
- Kui nii teie kaal kui ka keha rasvaprotsent vähenevad, siis dieet toimib – te kaotate keharasva.
- Ideaalis kuuluvad dieedi juurde füüsiline aktiivsus ning aeroobne või jõutreening. Nii saate oma lihasmassi keskpikas vahemikus kasvatada.
- Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihasprotsente ei tuleks kokku liita (lihaskude sisaldab samuti keha veesisalduse komponente).

7. PUHASTAMINE JA HOOLDUSTÖÖD

Seadet tuleks aeg-ajalt puhastada. Tehke seda niiske lapi ja vajadusel väikse koguse pesuvahendiga.



## OLULINE TEAVE

- Ärge kasutage abrasiivseid lahusteid ega puhastusvahendeid!
- Ärge pange seadet vette!
- Ärge peske seadet nõudepesumasinas!

## 8. MIDA TEHA PROBLEEMIDE TEKKIMISEL?

Kui kaalu kasutamisel tuvastatakse viga, ilmub ekraanile “ 2” või “ ”.

Kui te astute kaalule enne, kui sellel kuvatakse “0.0”, ei tööta kaal nõuetekohaselt.

| Vea võimalik põhjus                                                                                             | Lahendus                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| – Kaalu maksimaalne kandevõime 180 kg on ületatud.                                                              | – Kaalu maksimaalset kandevõimet ei tohi ületada.                                                                   |
| – Te ei seisa kaalul korralikult.                                                                               | – Seiske kaalul nii korralikult kui võimalik.                                                                       |
| – Elektroodide ja jalataldade vaheline elektritakistus on liiga suur (nt juhul, kui teil on talla all paksend). | – Korrake kaalumist paljajalu.<br>– Vajadusel niisutage jalataldu veidi. Vajadusel eemaldage jalataldadelt paksend. |
| – Teie keha rasvasisaldus on väljapool mõõtevahemikku (väiksem kui 5% või suurem kui 80%).                      | – Korrake kaalumist paljajalu.<br>– Vajadusel niisutage jalataldu veidi.                                            |
| – Teie keha veesisaldus jääb mõõdetavast vahemikust välja (väiksem kui 43% või suurem kui 75%).                 | – Korrake kaalumist paljajalu.<br>– Vajadusel niisutage veidi oma jalataldu.                                        |

## 9. KASUTUSELT KÕRVALDAMINE

Tühjad patareid tuleb viia vastavasse kogumispunkti. Teil on seadusjärgne kohustus neist ohutult vabaneda.

Kahjulikke aineid sisaldavatel patareidel on alljärgnev märgistus:

Pb = pliid sisaldav patarei,

Cd = kaadmiumit sisaldav patarei,

Hg = elavhõbedat sisaldav patarei.



Keskkonnakaitse tagamiseks ärge visake kasutuskõlbatuks muutunud seadmeid olmeprügi hulka. Viige töökõlbatuks muutunud seade vastavasse kogumis- või ümbertöötlemiskeskusesse.

Seadmete kasutuselt kõrvaldamisel tuleb järgida EÜ WEEE-direktiivis (elektrilised ja elektroonilised jäätmed) sätestatud nõudeid. Küsimuste korral võtke ühendust jäätmekäitluse eest vastutava kohaliku asutusega.



Kõrvaldage pakend kasutuselt keskkonnale ohutult



## 10. TEHNILISED SPETSIFIKATSIOONID

|                   |                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mudel             | BF 183                                                                                                                                                                 |
| Mõõtmed           | 30 x 30 x 1,8 cm                                                                                                                                                       |
| Kaal              | 1549 g                                                                                                                                                                 |
| Mõõtmisvahemik    | 5-180 kg                                                                                                                                                               |
| Kaalu skaala d    | Ekraaniskaala vahed on 100 g kaup.                                                                                                                                     |
| Kordamise täpsus  | Korduvate mõõtmiste mõõtmishälve on +/- 0,4 kg (mitu järjestikust samasugust mõõtmist).                                                                                |
| Absoluutne täpsus | Võrreldes kalibreeritud kaaluga on mõõtmisväärtus +/- (1% + 0,1 kg), nt 40 kg korral vastab see väärtusele +/- 0,5 kg; 100 kg korral vastab see väärtusele +/- 1,1 kg. |

Toodet võidakse tehniliselt muuta.

## 11. GARANTII / TEENINDUS

Lisateavet garantiitingimuste kohta saate kaasasolevalt garantiilehelt.

---

Hooldustöökoda: Renerki Kaubanduse OÜ, Tel. 640 6400, [klienditeenindus@renerk.ee](mailto:klienditeenindus@renerk.ee),

Avatud E-R 9:00-18:00

Maaletooja: Sandmani Grupi AS, Laki põik 6, Tallinn 12918



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm  
(Saksamaa) [www.beurer.com](http://www.beurer.com) •  
[www.beurer.healthguide.com](http://www.beurer.healthguide.com) [www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com)



Selles kasutusjuhendis võib esineda vigu ja seda võidakse muuta ilma etteatamiseta.