

beurer

BF 183LE24



LT Diagnostinės vonios svarstyklės
Naudojimo instrukcija

CE



Atidžiai perskaitykite šias instrukcijas ir išsaugokite jas vėlesniam naudojimui. Pasirūpinkite, kad šios instrukcijos būtų prieinamos kitiems naudotojams, ir laikykitės jose pateiktos informacijos.

Turinys

1. Susipažinkite su jūsų įrenginiu	2	8. Naudotojo duomenų įvedimas.....	6
2. Įtraukta į pristatymą.....	2	9. Naudojimas.....	7
3. Ženklai ir simboliai	3	10. Įrenginio valymas ir priežiūra.....	10
4. Numatoma paskirtis	4	11. Ką daryti, jei kyla problemų?	10
5. Įspėjimai ir saugos nurodymai	4	12. Valymas ir priežiūra.....	11
6. Įrenginio aprašymas.....	5	13. Techninės specifikacijos	11
7. Naudojimas pirmą kartą.....	5	14. Garantija/aptašavimas	11

1. Susipažinkite su jūsų įrenginiu

Matavimo principas

Šios svarstyklės veikia pagal BIA (bioelektrinės varžos analizės) principą. Tai reiškia, kad per kelias sekundes apskaičiuojamas kūno turinys, naudojant nepastebimą srovę, tai visiškai saugu ir nekelia jokio pavojaus.

Kai ši elektrinės varžos (impedanso) matavimo vertė vertinama kartu su konstantomis ir/ar individualiomis vertėmis (amžius, ūgis, lytis, aktyvumo lygis), galima apskaičiuoti kūno riebalų procentinę dalį ir kitus kūno kintamuosius. Raumeninis audinys ir vanduo pasižymi geru elektros laidumu, todėl jų varža yra mažesnė. Priešingai, kaulinis ir riebalinis audiniai pasižymi prastu elektros laidumu, nes riebalų ląstelės ir kaulai beveik nepraleidžia srovės dėl labai didelės varžos. Atkreipkite dėmesį, kad diagnostinėmis svarstyklėmis apskaičiuotos vertės yra tik apytikriai tikrųjų medicininių analitinių kūno verčių rodikliai. Tik gydytojas specialistas gali tiksliai nustatyti kūno riebalų, kūno vandens, raumenų procentinę dalį ir kaulų struktūrą, naudodamas medicininius metodus (pvz., kompiuterinę tomografiją).

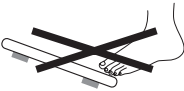
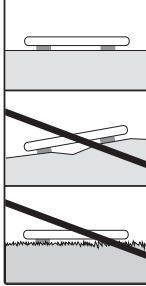
2. Įtraukta į pristatymą

Patikrinkite, kad įrenginio pakuotė nėra sugadinta, ir įsitikinkite, kad pristatyti visi komponentai. Prieš naudojimą patikrinkite įrenginį ir priedus dėl vizualiai matomų apgadinimų, ir įsitikinkite, kad visos pakavimo medžiagos yra pašalintos. Jei abejojate, nesinaudokite įrenginiu ir kreipkitės į jūsų mažmenininką arba Klientų aptarnavimo tarnybos adresus.

- BF 180 diagnostinės vonios svarstyklės
- 2 x 3 V CR 2032 baterijos
- Ši naudojimo instrukcija
- 1 x garantinis lapelis

3. Ženkilai ir simboliai

Žemiau pateikti simboliai naudojami ant įrenginio, šiose naudojimo instrukcijose, ant pakuotės ir ant techninių duomenų lentelės:

	ĮSPĖJIMAS Įspėjamasis užrašas, nurodantis susižeidimo ar žalos sveikatai pavojų.		
	SVARBU Saugos pranešimas, nurodantis galimą įrenginio/priedo pažeidimą.		
	Pastaba Pastabos dėl svarbios informacijos.		
	Laikykitės naudojimo instrukcijų.		
	Šalinimas pagal EB elektros ir elektronikos įrangos atliekų direktyvą - EEI/A		
	Pakuotę šalinkite aplinkai palankiu būdu.		
	Šis gaminytis atitinka taikomus Europos ir nacionalinių direktyvų reikalavimus.		
	Jungtinės Karalystės atitikties įvertinimo ženklas.		
	Gaminiai aiškiai atitinka EAES Techninių reglamentų reikalavimus.		
	Giminiu negalima naudotis žmonėms su mediciniais implantais (pvz., širdies stimulatoriais), nes tai gali paveikti jų funkcionalumą.		
	Gamintojas		
	Neviršykite didžiausio leistino svorio - 180 kg/396 lb/28 st.	 	Pasvirimo pavojus: atsi-stokite svėrimo paviršiaus centre.
 	Pavojus paslysti: nelpikite ant svarstyklių drėgnomis pėdomis.		Svarstyklės padėkite ant lygaus paviršiaus. Ne ant kilimo.

4. Numatoma paskirtis

Įrenginys skirtas tik žmonėms svėrti ir asmeniniams fizinio parengtumo duomenims įrašyti. Įrenginys skirtas tik asmeniniam naudojimui, o ne medicininiam ar komerciniam tikslams.

5. Įspėjimai ir saugos nurodymai

Atidžiai perskaitykite šias naudojimo instrukcijas ir išsaugokite jas vėlesniam naudojimui. Pasirūpinkite, kad jomis galėtų pasinaudoti ir kiti naudotojai, bei laikykitės jose pateiktų nurodymų.



ISPĖJIMAS

- **Svarstyklėmis negali naudotis žmonės su medicininiais implantais (pvz., širdies stimulatoriais), nes tai gali paveikti jų funkcionalumą.**
- Nesinaudokite svarstyklėmis nėštumo metu.
- Niekada nelipkite ant išorinio svarstyklių krašto viena koja, nes svarstyklės gali pasvirti!
- Nepirarykite baterijų, tai yra labai pavojinga. Laikykite baterijas ir svarstyklės mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Jei bateriją prarijote, nedelsiant kreipkitės medicininės pagalbos.
- Laikykite pakavimo medžiagas vaikams nepasiekiamoje vietoje (uždusimo pavojus).
- Įspėjimas, nelipkite ant svarstyklių šlapiomis pėdomis, arba jei svarstyklių paviršius yra šlapias - paslydimo pavojus!



Pastabos dėl baterijų tvarkymo

- Jei ant odos ar į akis pateko baterijų skysčio, pažeistas vietas nuplaukite vandeniu ir kreipkitės į gydytoją.
-  **Užspringimo pavojus!** Maži vaikai gali praryti baterijas ir užspringti. Baterijas laikykite mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Laikykitės (+) ir (-) poliškumo ženklų.
- Jei iš baterijos išbėgo skystis, užsimaukite apsaugines pirštines ir išvalykite baterijų skyrių sausa šluoste.
- Saugokite baterijas nuo per didelio karščio.
-  **Sprogimo pavojus!** Nemeskite baterijų į ugnį.
- Neįkraukite baterijų ir nesukelkite trumpojo jungimo.
- Jei įrenginiu nesinaudosite ilgą laiką, išimkite baterijas iš baterijų skyriaus.
- Naudokite tik identiškas arba vienos rūšies baterijas.
- Visada keiskite visas baterijas vienu metu.
- Nenaudokite įkraunamų baterijų.
- Neardykite, nedalykite ir netraiškykite baterijų.



Bendrosios pastabos

- Atkreipkite dėmesį, kad dėl techninių priežasčių galimi matavimo nuokrypiai, nes šios svarstyklės nėra kalibruotos profesionaliam medicininiam naudojimui.
- Galima iš anksto nustatyti amžių nuo 10 iki 99 metų ir ūgio nustatymus nuo 100 iki 200 cm (nuo 3-03" iki 7-03").
- Didžiausias svarstyklių leistinas svoris 180 kg (396 lb/28 st). Svorio ir kaulų masės rezultatai rodomi su 100 g padidėjimu (0.2 lb).
- Kūno riebalų procentinės dalies, kūno vandens kiekio ir raumenų procentinės dalies matavimai rodomi su padidėjimu 0.1%.
- Kalorijų poreikis parodomas 1 kcal žingsniais.
- Pristatomos pirkėjui svarstyklės nustatytos rodyti matavimus "kg" ir "cm". Jūs galite pakeisti matavimo vieneto nustatymus programėlėje pirmo naudojimo metu.

- Svarstyklės padėkite ant lygaus, tvirto paviršiaus; tvirtas paviršius yra labai svarbus, norint atlikti tikslius matavimus.
- Remonto darbus turi atlikti "Beurer" klientų aptarnavimo tarnyba arba įgalioti prekybininkai. Prieš pateikdami pretenziją, prašome pirma patikrinti baterijas ir, jei reikia, jas pakeisti.

Laikymas ir priežiūra

Įrenginio matavimų tikslumas ir tarnavimo laikas priklauso nuo jo atidžios priežiūros:



SVARBU

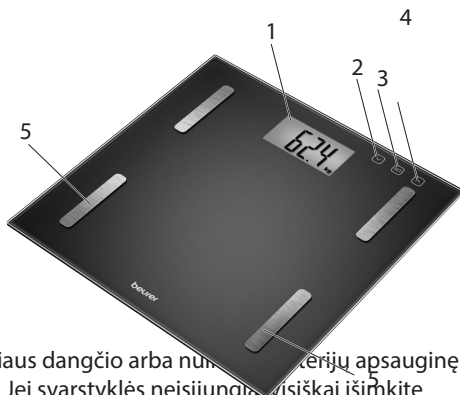
- Įrenginį reikia kartkartėmis valyti. Nenaudokite abrazyvinių valymo priemonių ir niekada nemerkite įrenginio į vandenį.
- Stebėkite, kad ant svarstyklių nepatektų jokių skysčių. Niekada nemerkite svarstyklių į vandenį. Niekada neplaukite svarstyklių po tekančiu vandeniu.
- Ant nenaudojamų svarstyklių nedėkite jokių daiktų.
- Saugokite įrenginį nuo smūgių, drėgmės, dulkių, cheminių medžiagų, didelių temperatūros svyravimų ir netoliese esančių šilumos šaltinių (krosnių, šildytuvų).
- Nespauskite ant mygtukų stipriai arba aštriais daiktais.
- Saugokite svarstyklės nuo smūgių, drėgmės, dulkių, chemikalų, ryškių temperatūros svyravimų ir šalia esančių šilumos šaltinių (krosnelių, šildytuvų).

6. Įrenginio aprašymas

Apžvalga

1. Ekranas
2. ✓ jutiklinis mygtukas ant svarstyklių viršaus
3. "SET" jutiklinis mygtukas ant svarstyklių viršaus
4. ^ jutiklinis mygtukas ant svarstyklių viršaus
5. Elektrodai

3



7. Naudojimas pirmą kartą

Baterijų įdėjimas

Jei yra, nuimkite izoliacinę juostą nuo baterijų skyriaus dangčio arba nuimkite baterijų apsauginę plėvelę ir įdėkite baterijas, laikydamiesi poliškumo. Jei svarstyklės neįsijungia, visiškai išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

Baterijų skyrius prisuktas mažiausiai vienu varžtu, todėl baterijoms pakeisti naudokite tinkamą įrankį (atsuktuvą).

Svorio vieneto pakeitimas

Naudotojui pristatytose svarstyklėse svorio vienetas nustatytas "kg". Įjunkite svarstyklės, lengvai paspausdami viena koja ant svarstyklių paviršiaus (apie 1-2 sekundes). Palaukite, kol ekrane bus rodoma "0.0 kg". Svarstyklių galinėje pusėje yra mygtukas, kuriuo galite pasirinkti "svarus" ir "stounus" (lb, st).

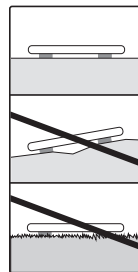
Svarstyklių padėtis

Svarstyklės padėkite ant lygaus ir tvirto paviršiaus. Tvirtas paviršius yra labai svarbus siekiant tiksliems matavimams užtikrinti.

8. Naudotojo duomenų įvedimas

Norėdami apskaičiuoti jūsų kūno riebalų kiekį ir papildomas kūno vertes, turite išsaugoti asmeninius duomenis. Svarstyklės turi 10 atminties saugyklių, kas leidžia jums ir jūsų šeimos nariams išsaugoti asmeninius nustatymus.

- Padėkite svarstyklės ant lygaus ir tvirto paviršiaus; tvirtas paviršius yra labai svarbus, siekiant užtikrinti tikslius matavimus.
- Įjunkite svarstyklės, lengvai paspausdami vieną koją ant svarstyklių paviršiaus (apie 1-2 sekundes). Palaukite, kol ekrane bus rodoma "0.0 kg".
- Pradėkite konfigūruoti nustatymus, paspausdami mygtuką "SET". Ekrane pradės mirksėti pirma atminties saugykla.
- Paspauskite mygtuką , norėdami pasirinkti norimą atminties saugyklą ir patvirtinkite, paspausdami mygtuką "SET".
- Dabar galite atlikti šiuos nustatymus:



Naudotojo duomenys	Nustatytos vertės
Naudotojai/asmenys	Nuo 1 iki 10
Ūgis	Nuo 100 iki 220 (nuo 3'-03" iki 7'-03")
Amžius	Nuo 10 iki 99 metų
Lytis	Vyras  , moteris 
Fizinio aktyvumo lygis	Nuo 1 iki 5

Fizinio aktyvumo lygiai

Renkantis fizinio aktyvumo lygį lemiamą yra vidutinės trukmės ilgalaikė perspektyva.

Fizinio aktyvumo lygis	Fizinis aktyvumas
1	Jokio.
2	Mažas: nedidelis ir lengvas fizinis krūvis (pvz., pasivaikščiojimai, lengvi sodo darbai, gimnastikos pratimai).
3	Vidutinis: fizinis krūvis mažiausiai 2-4 kartus per savaitę po 30 minučių.
4	Didelis: fizinis krūvis mažiausiai 4-6 kartus per savaitę po 30 minučių.
5	Labai didelis: intensyvūs fizinis krūvis, intensyvios treniruotės arba sunkus fizinis darbas, kasdien mažiausiai 1 valanda.

- Verčių pakeitimas: paspauskite  arba paspauskite ir palaikykite, kad greičiau pakeistumėte vertes.
- Įvestų verčių patvirtinimas: Paspauskite mygtuką "SET".
- Įvedus vertes, ekrane atsiranda "0.0" kartu su lyties pasirinkimo simboliu  / .
- Dabar svarstyklės yra pasiruošusios matavimams. Jei matavimų neatliksite, svarstyklės automatiškai išsijungs po kelių sekundžių.

9. Naudojimas

9.1 Matavimų atlikimas

Padėkite svarstyklės ant lygaus ir tvirto paviršiaus; tvirtas paviršius yra labai svarbus tiksliais matavimams užtikrinti.

Bendrieji patarimai

- Jei įmanoma, sverkitės kasdien tuo pačiu laiku (geriausia ryte), nuėję į tualetą, tuščiu skrandžiu ir be drabužių, tam kad būtų galima palyginti rezultatus.
- Svarbus dalykas, susijęs su matavimu: kūno riebalų procentinę dalį galima apskaičiuoti tik sveriantis basomis; prireikus, pėdos gali būti lengvai sudrėkintos. Rezultatai gali būti nepatenkinami, jei pėdos yra visiškai sausos, arba su didelės suragėjusios odos plotais, nes tai nulemia nepakankamą laidumą.
- Sverdamiesi, stovėkite tiesiai ir ramiai.
- Prieš sverdamiesi po bet kokio didelio fizinio krūvio palaukite kelias valandas.
- Atsikėlę, palaukite apie 15 minučių, kad organizme susikaupęs vanduo galėtų išsisklaidyti.
- Svarbu atminti, kad matavimai bus aktualūs, tik jei sveriatės reguliariai. Nežymus svorio nukrypimai per kelias dienas yra normalu, juos paprastai lemia skysčių netekimas. Tačiau organizmo vanduo atlieka labai svarbų vaidmenį geros savijautos požiūriu.

Svorio matavimas, diagnostikos atlikimas

Įjunkite svarstyklės (lengvai paspauskite viena koja ant svarstyklių paviršiaus ir paspauskite "SET"). Palaukite, kol ekrane bus rodoma "0.0".

- Paspauskite "SET"; pradės mirksėti paskutinė pasirinkta naudotojo atmintis.
- Visos naudotojo vertės bus rodomos viena po kitos, kol ekrane pasirodys "0.0".
- Užlipkite ant svarstyklių basomis pėdomis, stovėkite ramiai, tolygiai paskirstydami svorį ant abiejų kojų ir stovėdami ant nerūdijančio plieno elektrodų.
- Matavimai bus parodyti netrukus.

Pastaba: Jūsų pėdų, kojų, blauzdų ar šlaunų oda neturi liestis. Priešingu atveju matavimai nebus tikslūs. Kitaip matavimai nebus atlikti teisingai. Svarstyklės iš karto pradeda matuoti jūsų svorį.

Parduomi šie duomenys:

- Kūno svoris, kg
- Kūno riebalų (KR) procentinė dalis, 
- Kūno vandens procentinė dalis, 
- Raumenų masės procentinė dalis, 
- Kaulų masė (mineralų kiekis), kg
- Kūno masės indeksas, KMI
- Bazinis metabolinis indeksas, kcal (BMI)
- Dabar visos išmatuotos vertės parodomos viena po kitos ir svarstyklės išsijungia.

Tik svorio matavimas

Užlipkite ant svarstyklių su batais. Stovėkite ramiai, tolygiai paskirstydami svorį ant abiejų kojų. Svarstyklės iš karto pradeda matuoti.

Svarstyklių išjungimas

Svarstyklės išsijungia automatiškai.

9.2 Rezultatų vertinimas

Kūno riebalų procentinė dalis

Toliau pateikti procentiniai kūno riebalų kiekiai yra tik orientaciniai (daugiau informacijos teiraukitės jūsų gydytojo).

Vyrai

Amžius	Žemas	Normalus	Vidutinis	Aukštas
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%

Moterys

Amžius	Žemas	Normalus	Vidutinis	Aukštas
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%

Profesionaliems sportininkams dažnai nustatomas mažesnė vertė. Priklausomai nuo sporto šakos veiklos, treniruotės intensyvumo ir fizinės konstitucijos, rezultatai vis tiek gali mažesni už nurodytas standartines vertes. Tačiau atkreipkite dėmesį, kad labai mažų verčių atveju gali kilti pavojus sveikatai.

Kūno vandens kiekis

Kūno vandens kiekis % organizme paprastai patenka į šiuos diapazonus:

Vyrai

Amžius	Nepakankamas	Geras	Labai geras
10-100	<50%	50-65%	>65%

Moterys

Amžius	Nepakankamas	Geras	Labai geras
10-100	<45%	45-60%	>60%

Kūno riebaluose yra palyginti nedaug vandens, todėl kūno vandens kiekis organizme gali būti mažesnis už standartines vertes asmenimis, kurių kūno riebalų procentas yra didelis. Kita vertus, profesionalus sportininkai gali viršyti standartines vertes dėl mažų riebalų lygių ir didelio raumenų procento.

Šių svarstyklių atliktas kūno vandens kiekio skaičiavimas netinka medicininėms išvadoms daryti, pavyzdžiui, dėl vandens sulaikymo, kuris atsiranda su amžiumi. Jei reikia, pasikonsultuokite su gydytoju. Pageidautinas didelis vandens kiekis organizme.

Raumenų procentinė dalis

Raumenų procentinė dalis paprastai patenka į šiuos diapazonus:

Vyrai

Amžius	Žemas	Normalus	Aukštas
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%

Moterys

Amžius	Žemas	Normalus	Aukštas
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%

Kaulų masė

Kaip ir likęs kūnas mūsų kaulai patiria natūralius augimo, irimo ir senėjimo procesus. Kaulų masė sparčiai didėja vaikystėje ir pasiekia aukščiausią lygį tarp 30 ir 40 metų. Su amžiumi kaulų masė palaipsniui mažėja. Jei maitinsitės sveikai (ypač kalcio ir vitamino D atžvilgiu) ir reguliariai mankštinsitės, šį procesą galėsite sulėtinti. Be to galite stiprinti jūsų skeleto struktūros stabilumą, tikslingai augindami raumenis. Atkreipkite dėmesį, kad svarstyklių nenustato bendros kaulų masės, o tik kaulų mineralų kiekį (neįskaitant vandens kiekio ir organinių medžiagų). Kaulų masę labai sunku pakeisti, tačiau ji gali nežymiai pakisti dėl paveikiųjų veiksnių (svorio, ūgio, amžiaus,

lyties). Nėra jokių pripažintų gairių ir rekomendacijų tam padaryti.



SVARBU:

Nepainiokite kaulų masės ir kaulų tankio.

Kaulų tankį galima nustatyti tik medicininės apžiūros metu (pvz., kompiuterinė tomografija, ultragarsas). Todėl svarstyklės negali padėti padaryti išvadų dėl kaulų pokyčių ir tvirtumo (pvz., osteoporozės).

BMI

Bazinis metabolinis indeksas (BMI) - tai energijos kiekis, reikalingas kūnui visiškos ramybės būsenoje, kad jis galėtų palaikyti savo pagrindines funkcijas (pvz., gulint lovoje 24 valandas per parą). Ši vertė pirmiausia priklauso nuo svorio, ūgio ir amžiaus.

Diagnosticinės svarstyklės rodo šią vertę kcal/parą vienetais ir apskaičiuoja pagal mokslškai pripažintą Hariso ir Benedikto lygtį.

Tai yra energijos kiekis, kurio jūsų organizmui reikia bet kokiomis aplinkybėmis ir kuris turi būti gaunamas su maistu. Jei ilgainiui suvartojamos energijos kiekis yra mažesnis už šį lygį, tai gali pakenkti sveikatai.

Kūno masės indeksas (KMI)

Kūno masės indeksas (KMI) - tai rodiklis, paprastai naudojamas kūno svoriui įvertinti. Jis apskaičiuojamas pagal kūno svorį ir ūgį. Formulė yra tokia:

Kūno masės indeksas = kūno svoris ÷ ūgis². KMI matavimo vienetas yra [kg/m²]. Pagal KMI suaugusiųjų (nuo 20 metų) svoris klasifikuojamas, naudojant šias reikšmes:

Kategorija		KMI
Nepakankamas svoris	Labai mažas svoris	<16
	Nepakankamas svoris	16-16.9
	Šiek tiek per mažas svoris	17-18.4
Normalus svoris		18.5-24.9
Viršsvoris	Viršsvoris	25.1-29.9
Nutukimas (viršsvoris)	I klasės nutukimas	30-34.9
	II klasės nutukimas	35-39.9
	III klasės nutukimas	≥40

Apribojimai

Apskaičiuojant kūno riebalų kiekį ir papildomas vertes, netikslūs ir neįtikimus rezultatus gali nulemti, jei sveriasi:

- Jaunesni, nei 10 metų vaikai.
- Profesionalūs sportininkai ir kultūristai.
- Karščiuojantys asmenys, asmenys, kuriems atliekama dializė, asmenys, kuriems pasireiškia edemos simptomai, ir asmenys su osteoporoze.
- Asmenys, vartojantys kardiovaskulinę sistemą veikiančius medikamentus (paveikiančius širdį ir kraujagyslių sistemą).
- Asmenys, vartojantys kraujagysles plečiančius ar siaurinančius vaistinius preparatus.
- Asmenys su dideliais anatominiiais kojų nuokrypiais palyginus su visu kūno ūgiu (kojų ilgis gerokai trumpesnis ar ilgesnis).

Rezultatų laiko kontekstas

i Atkreipkite dėmesį, kad svarbi yra tik ilgalaikė tendencija. Trumpalaikiai svorio nukrypimai per kelias dienas yra normalu, jie atsiranda dėl skysčių netekimo.

Rezultatai interpretuojami atsižvelgiant į bendro kūno svorio, procentinės kūno riebalų dalies ir raumenų masės pokyčius, taip pat šių pokyčių trukmę.

Greitus pokyčius, kurie įvyksta per kelias dienas, reikia vertinti atskirai nuo vidutinės trukmės (savaitės) ir ilgalaikių (mėnesiai) pokyčių.

Galima teigti, kad trumpalaikiai svorio pokyčiai yra beveik visada tik vandens kiekio pokyčiai, o vidutinės trukmės ir ilgalaikiai pokyčiai taip pat gali būti susiję su riebalų ir raumenų procentine dalimi.

- Jei per trumpą laiką jūsų svoris sumažėja, o kūno riebalų procentinė dalis padidėja ar lieka nepakitusi, vadinasi, jūs netekote tik vandens, pavyzdžiui, po treniruotės, apsilankymo pirtyje arba dietos, kurios tikslas tik greitas svorio numetimas.
- Kita vertus, jei jūsų svoris padidėja per vidutinės trukmės laikotarpį, o jūsų kūno procentinė riebalų dalis mažėja ar išlieka nepakitusi, gali būti, kad jūs priaugote vertingos raumenų masės.
- Jei jūsų svoris ir kūno procentinė riebalų dalis mažėja tuo pačiu metu, vadinasi, jūsų dieta veikia - mažėja riebalų masė.
- Geriausia, jei derinsite mitybą su fizinį aktyvumu, fitneso pratimais ar jėgos treniruotėmis. Taip padidinsite raumenų procentinę dalį vidutinės trukmės laikotarpiu.
- Kūno riebalų, kūno vandens ir raumenų procentinės dalies sumuoti negalima (raumeninis audinys taip pat turi sudedamųjų dalių, sudarytų iš kūno vandens).

9.3 Kitos funkcijos

Baterijų keitimas

Jūsų svarstyklėse yra išsikrovusių baterijų indikatorius. Jei naudojate svarstyklėmis su išsikrovusiomis baterijomis, ekrane bus rodoma "Lo" ir svarstyklės automatiškai išsijungs. Tokiu atveju reikia pakeisti baterijas (2 x 3V CR 2032). Visi išsaugoti matavimai ir naudotojai bus išsaugoti.

Vėl prijunkite svarstyklės prie programėlės. Sistemos laikas atnaujinamas.

Baterijų skyrius prisuktas mažiausiai vienu varžtu, todėl baterijoms pakeisti naudokite tinkamą įrankį (atsuktuvą).

i PASTABA:

- Keisdami baterijas, naudokite tokios pat rūšies, markės ir talpos baterijas.
- Nenaudokite įkraunamų baterijų.
- Naudokite baterijas be sunkiųjų metalų.

10. Įrenginio valymas ir priežiūra

Įrenginį reikia kartkartėmis valyti.

Valykite įrenginį drėgna šluoste, jei reikia, su nedideliu kiekiu ploviklio.



SVARBU

- Niekada nenaudokite abrazyvinių tirpiklių ar valymo priemonių!
- Niekada nemerkite įrenginio į vandenį!
- Neplaukite įrenginio indaplovėje!

11. Ką daryti, jei kyla problemų?

Jei matavimo metu įvyksta klaida, svarstyklės rodo šiuos pranešimus:

Galima klaidų priežastis	Sprendimas
– Viršytas didžiausias leistinas svoris - 180 kg.	– Neviršykite didžiausio leistino svorio.
– Ant svarstyklių stovima, judant.	– Stovėkite nejudėdami, ramiai.
– Svarstyklės pastatytos neteisingai.	– Svarstyklės dėkite ant lygaus ir tvirto paviršiaus.
– Elektrinė varža tarp elektrodų ir jūsų pėdų paviršiaus pernelyg aukšta (pvz., su dideliais suragėjusios odos plotais).	– Pasisverkite dar kartą basomis. – Šiek tiek sudrėkinkite pėdas, jei reikia. Pašalinkite suragėjusios odos plotus nuo pėdų, jei reikia.
– Jūsų kūno riebalų kiekis yra už išmatuojamo diapazono ribų (mažiau nei 5%, ar daugiau nei 75%).	– Pasisverkite dar kartą basomis. – Šiek tiek sudrėkinkite pėdas, jei reikia.

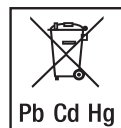
12. Valymas ir priežiūra

Tuščias, pilnai išsikrovusias baterijas būtina išmesti į specialiai tam skirtas surinkimo dėzes, arba priduoti į perdirbimo punktus arba į elektronikos parduotuves. Teisiškai privalote išmesti baterijas. Toliau pateikti kodai atspausdinti ant baterijų, kurių sudėtyje yra kenksmingų medžiagų.

Pb = Baterijų sudėtyje yra švino,

Cd = Baterijų sudėtyje yra kadmio,

Hg = Baterijų sudėtyje yra gyvsidabrio.



Dėl aplinkosauginių priežasčių pasibaigus įrenginio eksploataciniam laikotarpiui neišmeskite jo kartu su buitinėmis atliekomis. Įrenginį pridukite į tinkamą vietos surinkimo ar perdirbimo punktą.

Išmeskite įrenginį pagal EB direktyvą EEJA (Elektros ir elektronikos įrangos atliekos). Jei turite klausimų, kreipkitės į vietos valdžios institucijas dėl atliekų šalinimo.

Išmeskite pakuotę aplinkai nekenksmingu būdu.



13. Techninės specifikacijos

Modelis:	BF 180
Matmenys:	30 x 30 x 1,9 cm
Svoris:	1650 g
Matavimo diapazonas:	5-180 kg
Svarstyklių intervalas d:	Ekrane rodomas padidėjimas 0,1 kg tikslumu.
Pasikartojimo tikslumas:	Pakartotinių matavimų nuokrypiai yra +/- 0.4 kg (keli matavimai iš eilės ant tų pačių svarstyklių, kai ir svarstyklių, ir sveriamo žmogaus padėtis nesikeičia, kiek tai įmanoma).
Absolūtus tikslumas:	Lyginant su kalibruotu svoriu, išmatuota vertė yra +/-1% +0.1 kg. Pvz., esant 40 kg - tai atitinka +/-0.5 kg; esant 100 kg - tai atitinka +/-1.1 kg.

Gali būti techninio pobūdžio pakeitimų.

14. Garantija/aparnavimas

Daugiau informacijos apie garantiją ir garantijos sąlygas rasite pridedamame garantijos lapelyje.

Gali būti klaidų ir pakeitimų.



„Beurer GmbH“ – Söflinger g. 218 - 89077 Ulmas Vokietija), www.beurer.com,
www.beurer-healthguide.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com



749.09_BF180_2021-02-22_03_IM1_BEU