

beurer

BF 600



Діагностичні ваги

Інструкція з використання



Бойрер Гмбх • Софлінгер штрассе 218 • 89077 УЛМ, Німеччина
Тел.: +49 (0)731 / 39 89-144 • Факс: +49 (0)731 / 39 89-255
www.beurer.com • Ел. пошта: kd@beurer.de
Дистриб'ютор в Україні ТОВ «Хелс Менеджер»
Тел.: (044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69
www.beurer.com.ua • Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua



CE



Шановний покупець!

**Дякуємо, що придбали німецьку техніку
Beurer. Компанія Beurer-європейський**

лідер у категорії високоякісних приладів для краси і здоров'я.

Надійні електрогрілки, точні кухонні, підлогові та смарт ваги, якісні очищувачі та зволожувачі повітря. Якісні масажери для тіла і ніг, а також б'юті прилади для догляду за обличчям, тілом та волоссям.

Beurer дарує здоров'я та красу, забезпечує комфорт і затишок у Вашому домі.

Щоб користуватись цим приладом надійно та із задоволенням, уважно прочитайте інструкцію. Дотримуйтесь правил користування, і ця техніка служитиме вам довго. Будь-ласка, зберігайте інструкцію в доступному місті.

**З найкращими побажаннями,
компанія Beurer**

Зміст

- | | |
|--|--|
| 1. Для ознайомлення..... | 8. Проведення вимірювання.. |
| 2. Пояснення символів..... | 9. Оцінювання результатів.... |
| 3. Вказівки з техніки безпеки.... | 10. Додаткова інформація..... |
| 4. Інформація..... | 11. Чищення приладу та догляд..... |
| 5. Опис приладу..... | 12. Утилізація..... |
| 6. Підготовка до використання за допомогою додатка.... | 13. Що робити при виникненні несправностей?..... |
| 7. Підготовка ваг до використання без додатка.. | 14. Гарантія/сервісне обслуговування..... |

Комплект постачання

- Короткий посібник
- Діагностичні ваги BF 600
- 2 батарейки 1,5 В, тип ААА
- Ця інструкція з використання

1. Для ознайомлення

Функції приладу

Ці цифрові діагностичні ваги призначені для зважування та визначення структури тіла користувача.

Вони призначені для приватного (індивідуального) використання.

Окрім визначення маси тіла, ваги оснащено комірками пам'яті для 8 осіб та наступними діагностичними функціями:

- індекс маси тіла,
- визначення жирової маси,
- визначення вмісту води,
- визначення м'язової маси,
- визначення кісткової маси, а також
- обміну речовин і життєвої активності користувача.

Крім цього, ваги мають також такі функції:

- перехід з вимірювання в кілограмах «кг» на фунти «lb» або стоуни «st»,
- функція автоматичного вимкнення,
- індикатор заміни батарейки при слабкому заряді батарейок,
- автоматичне розпізнавання користувача
- зберігання 30 останніх вимірювань для 8 осіб при неможливості перенесення даних в додаток,
- Продукт використовує технологію Bluetooth® low energy






technology, частотний діапазон 2400 - 2483,5 МГц,
потужність передавача макс. -0,93 дБм.

Системні вимоги

iOS, починаючи з версії 10.0; Android™,
починаючи з версії 5.0 з Bluetooth® 4.0.
писок підтримуваних пристроїв:



2. Пояснення символів

а приладі, в інструкції з використання, на упаковці та на
типовій табличці приладу використовуються наведені
нижче символи:

	Прочитати інструкцію! Дотримуйтесь інструкції з використання
	ПОПЕРЕДЖЕННЯ Попереджає про небезпеку травмування або завдання шкоди здоров'ю.
	УВАГА Указує на можливі пошкодження приладу або додаткового обладнання.
	Вказівка Вказує на важливу інформацію.
	Увага Заборона використання Забороняється користуватися вагами з установленними медичними імплантатами (наприклад, електростимулятор серця). Інакше функціонування імплантатів може бути порушене.
	Виробник Назва, контакти компанії виробника

	Умови зберігання Зберігати в сухому місці
	Утилізація батарейок Обережно! Потрібна спеціальна утилізація батарейок! Заборонено викидати в смітник з загальними відходами бо містять небезпечні речовини для оточуючого середовища.
	Утилізація приладу Утилізуйте прилад згідно з WEEE (Директива ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання).
	Утилізація упаковки Утилізувати упаковку необхідно відповідно до приписів з охорони навколишнього середовища
	Маркування СЕ Цей прилад відповідає вимогам діючих європейських і національних директив
	Знак обігу продукції на ринку держав-членів Євразійського економічного союзу Цей прилад відповідає всім встановленим вимогам технічних регламентів Митного союзу і Євразійського економічного союзу

3. Вказівки з техніки безпеки

	ПОПЕРЕДЖЕННЯ	
<p>• Забороняється користуватися вагами з установленими медичними імплантатами (наприклад,</p>		

електростимулятор серця). Інакше функціонування імплантатів може бути порушене.

- Ваги не призначені для вагітних. Можливі неточності через навколоплідних вод.
- Не ставайте на самий край ваг з одного боку: Небезпека перекидання!
- Батарейки містять речовини, які можуть становити небезпеку для життя у випадку потрапляння в організм. Прослідкуйте, щоб батарейки та ваги були недоступні для маленьких дітей. У випадку ковтання батарейки необхідно терміново звернутися до лікаря.
- Не давайте дітям пакувальні матеріали від ваг (небезпека удушення). Не дозволяйте дітям гратися з приладом.



Увага!

- Не ставайте на ваги мокрими ногами або якщо поверхня ваг волога – **небезпека падіння внаслідок**

підсковзування!

 **Увага!**

Використання батарейок

- У разі контакту електроліту зі шкірою або очима промийте уражену ділянку великою кількістю води та зверніться до лікаря по допомогу.

 **Увага!**

- **Небезпека удушення!** Маленькі діти можуть проковтнути батарейку та вдавитися нею. **Зберігайте батарейки в недоступних для дітей місцях.**

- Батарейки необхідно вставляти правильно, відповідно до полярності.
- Якщо батарейка потекла, очистіть відділення для батарейок сухою серветкою, попередньо вдягнувши захисні рукавички.
- Захищайте батарейки від впливу надмірного тепла.

 **Увага!**

- **Небезпека вибуху!** Не кидайте

батарейки у вогонь.

- Батарейки не можна заряджати повторно та піддавати їх короткому замиканню.
- Виймайте батарейки з приладу, якщо протягом тривалого періоду часу ним ніхто не користується.
- Використовуйте батарейки однакового типу.
- Завжди замінійте всі батарейки одночасно, якщо розрядилась одна з них.
- Не використовуйте акумуляторні батарейки!
- Не розбирайте батарейки, не відкривайте та не подрібнюйте їх.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Цей прилад можуть використовувати діти у віці від 8 років та особи з обмеженими фізичними, чуттєвими або розумовими можливостями або з недостатністю досвіду й знань, якщо

вони перебувають під постійним наглядом або їх проінструктовано щодо безпечного використання приладу та вони розуміють можливі небезпеки.

- Не дозволяйте дітям гратися з приладом.
- Діти не повинні виконувати очищення приладу і догляд за ним без нагляду дорослих.
- Ніколи не використовуйте засоби для чищення, що містять розчинник.

i Загальні вказівки

- використання з медичною або комерційною метою.
- Зверніть увагу, що з технічних причин діапазон похибки вимірювання ваги не є задовільним для використання ваг із професійною медичною метою.
- У разі отримання різних результатів вимірювання (на вагах і в додатку) слід використовувати тільки значення, зазначені на вагах.
- Допустиме максимальне навантаження на ваги становить 180 кг (396 фунтів, 28 Ст). Під час визначення ваги та кісткової маси результати відображаються з кроком 100 г (0,2 фунти).
- Результати визначення жирової маси, вмісту води та

-
- м'язової маси відображаються з кроком 0,1 %.
- Потреба в калоріях відображається з кроком 1 ккал.
 - Заводське налаштування для одиниць вимірювання – «см» і «кг». Під час вводу в експлуатацію за допомогою програми можна змінювати налаштування одиниць виміру.
 - Поставте ваги на рівну тверду поверхню. Тверда поверхня є необхідною умовою для правильного вимірювання.
 - Захищайте прилад від ударів, впливу вологи, пилу, хімічних агентів, сильних коливань температури. Не ставте прилад поруч із джерелами тепла (печі, нагрівальні прилади).
 - Ремонтні роботи мають виконуватися тільки в сервісному центрі Бойпер або в авторизованій майстерні. У випадку виникнення збоїв у роботі приладу спочатку перевірте батарейки. За потреби замініть їх. **При виникненню будь-яких пошкоджень приладу потрібно звертатись до сервісного центру або до фірми-продавця в якого придбався прилад.**
 - Цим підтверджуємо, що даний виріб відповідає вимогам європейської директиви RED 2014/53 / EU. З декларацією про відповідність директивам ЄС для даного пристрою можна ознайомитися, перейшовши за посиланням: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Зберігання та догляд

Точність вимірювання і термін роботи приладу залежать від дбайливого поводження з ним:



УВАГА

- Періодично необхідно чистити прилад. Не використовуйте абразивні миючі засоби та ні в якому разі не занурюйте прилад у воду.
- Переконайтеся, що на ваги не потрапила рідина. Ніколи не занурюйте прилад у воду. Ніколи не мийте прилад під проточною водою.
- Якщо ваги не використовуються, не ставте на них жодних предметів.
- Захищайте прилад від ударів, впливу вологи, пилу, хімічних агентів, сильних коливань температури. Не ставте прилад поруч із джерелами тепла (печі, нагрівальні прилади).
- Не натискайте на кнопки гострими предметами або зі значним зусиллям.
- Не піддавайте ваги впливу високих температур або сильних електромагнітних полів (наприклад, мобільні телефони).

4. Інформація

Принцип вимірювання

В основі принципу дії цих ваг лежить біоелектричний імпедансний аналіз (БІА). При цьому протягом кількох секунд на тіло людини впливає абсолютно безпечний для здоров'я електричний імпульс, що дає можливість визначити склад тіла людини.

имірювання електричного опору (імпеданс) та використання постійних коефіцієнтів або індивідуальних параметрів (вік, ріст, стать, рівень активності) дає змогу визначити жирову масу тіла й інші параметри. М'язова тканина та рідина мають хорошу електричну провідність і, відповідно, низький опір. Кістки та жирова тканина, навпаки, мають низьку провідність, оскільки жирові клітини та кістки через високий електричний опір погано проводять струм.

Зверніть увагу, що значення, отримані за допомогою діагностичних ваг, є лише приблизними відносно реальних даних медичних аналізів. Тільки лікар-спеціаліст, використовуючи медичні методи (наприклад, комп'ютерна томографія), може дати точний висновок про жирову частку, вміст води, м'язову та кісткову масу.

Загальні поради

- Щоб отримати точніші результати, зважуйтеся приблизно в один і той самий час (краще вранці), натщесерце, без одягу, відвідавши спочатку туалет.
- Важливо при вимірюванні: для визначення частки жирової маси ставайте на ваги босими ногами, при цьому підшви стоп повинні бути злегка вологі.
- Якщо підшви ступень будуть повністю сухі з

ороговілістю, результат вимірювання може бути неправильним через низьку провідність.

і **Вказівка** Слідкуйте, щоб ваші обидві ступні, ноги, литки та стегна не торкалися один до одного. Інакше результат вимірювання може бути некоректним

- Під час вимірювання стійте прямо та не рухайтесь.
- Після незвичних для тіла навантажень зачекайте кілька годин.
- Після підйому з ліжка зачекайте приблизно 15 хвилин, щоб наявна в тілі рідина рівномірно розподілилася.
- Важливо, що правильною є тільки тривала тенденція. Короткочасні відхилення ваги в межах кількох днів, як правило, обумовлені втратою рідини; вміст води має дуже важливе значення для здоров'я.

Обмеження

Під час визначення жирової частки й інших значень результати вимірювання можуть бути неточними або недостовірними у наступних груп людей:

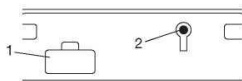
- Діти молодше 10 років,
- Професійні спортсмени і культуристи,
- Люди із підвищеною температурою, під час лікування діалізом, а також при систематичних набряках або остеопорозі,
- Люди, які приймають серцево-судинні препарати (для лікування серця і кровоносних судин),
- Люди, які приймають препарати, що розширюють або звужують судини,
- Люди зі значними анатомічними відхиленнями в ногах відносно всього організму (занадто довгі або занадто

короткі ноги).

5. Опис приладу

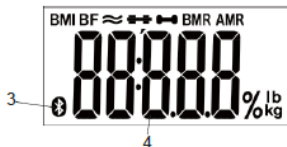
Зворотній бік

1. Відсік для батарейок
2. Кнопка unit / reset



Дисплей

3. Bluetooth®-символ для з'єднання вагів і смартфона
4. Виміряні значення



6. Підготовка до використання за допомогою додатка

Для визначення жирової частки й інших параметрів тіла необхідно спочатку ввести особисті дані користувача.

У вагах передбачені комірки пам'яті для 8 користувачів, таким чином можна зберігати та знову робити запит про особисті дані для кожного члена сім'ї.

Додатково користувачі можуть підключатися за допомогою мобільних пристроїв з встановленим додатком «beurer HealthManager» або шляхом зміни профілю користувача в програмі (див. Налаштування програми).

Для того щоб під час введення в експлуатацію Bluetooth®-з'єднання залишалось активним, тримайте смартфон на досить близькій відстані від ваг.

- **Увімкніть Bluetooth® в телефоні в меню налаштування.**
- **Вставте батарейки та встановіть ваги на тверду поверхню (на РК-дисплеї ваг почне блимати напис App).**

- Завантажте безкоштовний додаток «beurer HealthManager» в Apple App Store (iOS) або Google Play (Android™).
- Відкрийте програму та дотримуйтесь інструкцій.
- Введіть дані, що стосуються BF 600.

У додатку Beurer HealthManager повинні бути обрані наступні налаштування:

Дані користувача	Значення
Стать	чоловіча (♂), жіноча (♀)
Ріст	від 100 до 220 см (від 3'-3,5" до 7' 2,5")
Вік	від 10 до 100 років
Рівень фізичної активності	від 1 до 5

Рівень фізичної активності

Для вибору рівня фізичної активності має значення середньо та довготривале спостереження.

Рівень фізичної активності	Фізична активність
1	Немає.
2	Низька: низьке або легке фізичне навантаження (наприклад, прогулянки, легка праця в саду, гімнастика).
3	Середня: фізичне навантаження щонайменше 2-4 рази на тиждень по 30 хвилин.
4	Висока: фізичне навантаження

	щонайменше 4-6 разів на тиждень по 30 хвилин.
5	Дуже висока: інтенсивні фізичні навантаження, інтенсивні тренування або тяжка фізична праця щоденно не менше 1 години.

Додаток закріпіть за Вами наступну вільну комірку пам'яті користувача (P01-P08).

- Проведення вимірювання

Для автоматичного розпізнавання користувача при першому зважуванні необхідно ввести свої дані. Дотримуйтесь інструкцій в додатку. Босоніж станьте на ваги. Стійте спокійно, рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ноги. Переконайтеся, що стоїте на електродах.

Тепер перейдіть до розділу 8 «Проведення вимірювання».

7. Підготовка ваг до використання без додатка

Ми рекомендуємо здійснювати підготовку до використання та налаштування ваг через додаток. Див. розділ 6 «Підготовка до використання за допомогою додатка» Налаштування ваг може також виконуватися безпосередньо на приладі.

Вийміть батарейки з упаковки та вставте у відсік на вагах, дотримуючись правильності розташування полюсів. Якщо ваги не працюють, витягніть батарейки та встановіть повторно.

Поставте ваги на рівну тверду поверхню. Твердість поверхні є необхідною умовою для правильного

вимірювання.

Натисніть кнопку налаштування SET.

Налаштування року / місяця / дня, а також годин / хвилин виконується за допомогою кнопок « \vee ^» та підтверджується кнопкою SET.

На вагах відобразиться «00». Ще раз натисніть кнопку SET. З'явиться «P-01» або остання використана комірка пам'яті користувача. За допомогою стрілок « \vee ^» виберіть Вашу комірку пам'яті (від P-01 до P-08) та натисніть кнопку SET. Введіть необхідні дані, наприклад стать, зріст і т. д. (див. Розділ 6 «Підготовка до використання за допомогою додатка (таблиця»)). Підтвердіть введення, натиснувши кнопку SET. Після цього відобразиться PIN-код. Він необхідний для подальшої реєстрації в додатку. Потім відобразиться «00»

7.1 Подальша реєстрація в додатку

Якщо введення ваг в експлуатацію проводився без додатка, то пізніше дані можна перенести в додаток.

- Завантажте безкоштовний додаток «beurer HealthManager» в Apple App Store (iOS) або Google Play (Android™).
- Відкрийте програму та дотримуйтеся інструкцій.

8. Проведення вимірювання

Поставте ваги на рівну тверду поверхню. Твердість поверхні є необхідною умовою для правильного вимірювання.

8.1 Діагностика

Босоніж станьте на ваги. Сійте спокійно, рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ноги. Переконайтеся, що стоїте на електродах.



і **Вказівка:** Якщо під час вимірювання Ви були в шкарпетках, результати будуть неправильними.

Ваги відразу починають вимірювання.




Спочатку відображається вага тіла.

Під час аналізу біоелектричного опору (BIA) відображається «0000».



Якщо користувач зареєстрований у системі, спочатку відображається номер його комірки пам'яті (P-01 – P-08), а вже потім всі наступні значення, які будуть збережені.



1. Індекс маси тіла
2. Жирова маса у %
3. Вміст води % 
4. М'язова маса у % 
5. Кісткова маса в кг 
6. Витрати енергії в ккал (основний обмін речовин BMR)
7. Життєва активність у ккал (AMR)

і **Вказівка:** Якщо користувач не зареєстрований у системі, вказується тільки вага, при цьому на дисплеї відображається значення «P-01». Вимірювання не збережеться.

Це станеться, якщо виміряна вага відрізнятись на ± 3 кг від останнього виміру або у іншого користувача будуть схожі значення з різницею ± 3 кг. У такому разі необхідно повторити вимірювання,

включити ваги та натиснути кнопку «^» для вибору Вашої комірки пам'яті (P-01 – P-08). Повторіть вимірювання.

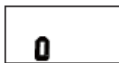
8.2 Вага

Станьте на ваги **у взутті**. Сійте спокійно, рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ноги. Переконайтеся, що стоїте на електродах. Ваги відразу починають вимірювання.



Спочатку відображається вага тіла.

На РК-дисплеї на короткий час з'явиться «0».



Аналіз біоелектричного опору неможливий.

Якщо користувач зареєстрований у системі,

спочатку відобразиться номер його комірки

пам'яті, наприклад, «P-01» та вага буде

збережена.



9 Оцінювання результатів

Індекс маси тіла

Індекс маси тіла – це число, яке дуже часто використовується для оцінювання ваги тіла. Це число вираховується зі значень ваги тіла та росту користувача відповідно до формули: Індекс маси тіла = маса тіла ÷ ріст². Одиниця вимірювання для індексу маси тіла – [кг/м²]. Для дорослих (з 20 років) індекс маси тіла має такі значення:

Категорія		Індекс маси тіла
Недостатня вага	Недостатня вага вищого ступеня	< 16
	Недостатня вага середнього ступеня	16–16,9

	Недостатня вага нижчого ступеня	17-18,4
Нормальна вага		18,5-25
Надлишкова вага	Схильність до ожиріння	25,1-29,9
Ожиріння (надлишкова вага)	Ожиріння I ступеня	30-34,9
	Ожиріння II ступеня	35-39,9
	Ожиріння III ступеня	≥ 40

Джерело: ВООЗ (World Health Organization), 1999..

Жирова частка

Нижче наведено нормативні значення жирової частки тіла у % (для детальнішої інформації зверніться до лікаря).

Чоловік

Вік	Низька	Нормальна	Помірна	Висока
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 %

Жінка

Вік	Низька	Нормальна	Помірна	Висока
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 %

Для спортсменів часто визначається занижене значення. Залежно від виду спорту, інтенсивності тренувань і конституції тіла значення можуть виявитися нижчими, ніж вказано в нормативних таблицях. Проте зверніть увагу, якщо ваші значення будуть дуже низькими, це може бути небезпечно для здоров'я.

Вміст води

Нормативні значення вмісту води в тілі у %:

Чоловік

Вік	Погано	Добре	Дуже добре
10-100	< 50 %	50-65 %	> 65 %

Жінка

Вік	Погано	Добре	Дуже добре
10-100	< 45 %	45-60 %	> 60 %

Жирова маса містить відносно невелику кількість рідини. Тому в людей із високою часткою жирової маси тіла вміст води в організмі може бути нижче норми. Для витривалих спортсменів нормою навпаки є низька жирова маса та висока м'язова маса.

На основі визначення вмісту води за допомогою цих ваг не можна робити медичні висновки про вікові проблеми із затримкою рідини.

За потреби проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо

важливо при високому значенні вмісту води.

М'язова частка

Нормативні значення м'язової маси у %:

Чоловік

Вік	Низька	Нормальна	Висока
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 %

Жінка

Вік	Низька	Нормальна	Висока
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 %

Кісткова маса

Наші кістки, як і решта частин нашого тіла, розвиваються, ростуть і старіють У дитинстві кісткова маса швидко зростає і досягає свого максимуму від 30 до 40 років.

У старшому віці кісткова маса знову дещо зменшується. За умови правильного харчування (особливо кальцій і вітамін D) і регулярної фізичної активності ви можете протистояти цьому зменшенню. Правильна побудова м'язового корсета забезпечує додаткове зміцнення скелета. Зверніть увагу, що ці ваги вимірюють мінеральний баланс кісткової тканини. Кісткова маса практично не змінюється, проте певні зміни все-таки можливі під впливом багатьох факторів (маса, ріст, вік, стать). Нормативних значень і рекомендацій немає.

Основний обмін речовин BMR

Основний обмін речовин (BMR = Basal Metabolic Rate) – це кількість енергії, яка необхідна організму у стані повного спокою для підтримки основних життєвих функцій (наприклад, при постільному режимі протягом 24 годин). Це значення в основному залежить від ваги, росту та віку.

На діагностичних вагах дане значення відображається в одиницях «ккал/день» і розраховується відповідно до науково визнаної формулою Гарріса-Бенедикта.

Цей обсяг енергії необхідний Вашому організму в будь-якому випадку і повинен надходити в організм з їжею. Отримання недостатньої кількості енергії протягом тривалого періоду може негативно вплинути на здоров'я.

Життєва активність ARM

Життєва активність (Active Metabolic Rate) – це кількість енергії, яка необхідна організму для підтримки активної життєдіяльності протягом дня. Витрати енергії збільшуються пропорційно до фізичної активності людини. Діагностичні ваги визначають це значення

відповідно до ступеня активності (1-5), устанавленого в налаштуваннях ваг.

Щоб підтримувати поточну вагу тіла, необхідно відновити витрачену енергію під час харчування.

Якщо протягом тривалого періоду енергії споживається менше, ніж витрачається, організм відновлює енергію за рахунок відкладених жирів. Вага тіла при цьому зменшується. І навпаки, якщо протягом тривалого періоду споживання енергії більше, ніж розраховане значення для життєвої активності (AMR), організм отримує надлишок енергії, який забезпечує збільшення жирової маси. Вага тіла при цьому збільшується.

Часовий зв'язок результатів



Вказівка: Зверніть увагу, що це все має значення тільки за умови достатньо тривалого спостереження. Короточасні відхилення маси в межах кількох днів, як правило, обумовлені втратою рідини.

Пояснення результатів здійснюється на основі змін загальної маси тіла, відсоткового співвідношення жирової частки, вмісту води та м'язової частки тіла, і залежить від проміжку часу, за який ці зміни відбулися. Короточасні зміни протягом дня можуть значно відрізнятися від середньострокових (протягом тижня) і довгострокових (протягом місяців) змін.

Як правило, короточасні зміни в основному пов'язані зі зміною вмістом рідини, у той час як середньо- та довгострокові зміни спричинені змінами в жировій і м'язовій частках.

- Короточасне зменшення маси й одночасне збільшення або незмінна кількість жирової частки

спричинені виключно зниженням вмісту рідини в організмі (наприклад, у результаті тренування, відвідування сауни або за умови швидкої втрати маси внаслідок дотримання дієти).

- Якщо відбувається середньострокове збільшення маси при зменшенні або незмінній кількості жирової частки, можливо, збільшилася м'язова частка.
- Якщо одночасно зменшуються загальна маса та жирова частка, дієта працює – Ви втрачаєте жирову частку.
- Ідеальним є поєднання дієти з фізичною діяльністю, заняттям фітнесом або силовими навантаженнями. У цьому випадку може збільшуватися м'язова частка в середньостроковий період.
- Не можна додавати жирову частку, вміст води або м'язову частку, оскільки м'язові тканини також містять рідину, яка враховується у загальний вміст води.

10. Додаткова інформація

Призначення комірки користувача

Під час простого виміру маси тіла (у взутті) та діагностичного виміру (без взуття) можливо зареєструвати до 8 користувачів.

Під час нового вимірювання ваги автоматично присвоюють результати користувачу, у якого останнє збережене значення вимірювання більше або менше на 2 кг. Див. Розд. 8

Збереження привласнених значень в пам'ять ваг і перенесення в додаток

Якщо додаток не відкрито, нові присвоєні значення зберігаються в пам'яті ваг. На вагах можна зберігати до 30 значень для кожного користувача. Збережені виміряні

значення автоматично відправляються в додаток, якщо Ви відкриєте його в межах дії Bluetooth-з'єднання. Можливий автоматичний перенос даних при вимкнених вагах.

Видалення даних з ваг

Для повного видалення всіх даних користувачів та вимірювань з пам'яті ваг, витягніть батарейки мінімум на 10 секунд. Потім натисніть кнопку unit / reset та одночасно вставте батарейки. На дисплеї на кілька секунд з'явиться «CLR».

Ця функція необхідна для видалення неправильних налаштувань або непотрібних даних користувача.

Після цього знову виконайте дії, описані у розд. 6 («Призначення користувачів»).

Заміна батарейок

Ваги обладнані індикатором заміни батарейок. Під час користування вагами із розрядженими батарейками на дисплеї відображається повідомлення « » і ваги автоматично вимикаються. У цьому випадку батарейки необхідно замінити (2 батарейки AAA, 1,5 В). Всі збережені вимірювання та користувачі залишаються.

Після цього виконайте повторне з'єднання з додатком. Час оновиться.



ВКАЗІВКА:

- При заміні батарейок використовуйте батарейки того ж типу, тієї ж марки і такої ж ємності.
- Не використовуйте акумуляторні батарейки.
- Використовуйте батарейки, які не містять важких металів.

11. Чищення приладу та догляд

Періодично необхідно чистити прилад.

Для чищення використовуйте вологу серветку, на яку нанесіть за потреби миючий засіб.



УВАГА

- Ніколи не занурюйте прилад у воду!
- Не мийте прилад у посудомийній машині!

12. Утилізація

Використані, повністю розряджені батарейки необхідно викидати в спеціальні контейнери або здавати в пункти прийому спеціальних відходів чи магазини електрообладнання. За законом утилізація батарейок є обов'язковою.

Ці знаки попереджають про наявність у батарейках таких токсичних речовин:

Pb = свинець; Cd = кадмій; Hg = ртуть.



В рамках охорони навколишнього середовища після завершення терміну служби приладу заборонено утилізувати його разом з побутовими відходами.

Утилізація має здійснюватися через відповідні місцеві приймальні пункти.

Прилад необхідно утилізувати відповідно до Директиви ЄС щодо відходів електричного та



електронного обладнання (WEEE, Waste Electrical and Electronic Equipment). В разі виникнення запитань звертайтеся до місцевої комунальної служби, відповідальної за утилізацію відходів.


Утилізація упаковки відповідно до приписів з охорони навколишнього середовища.



13. Що робити при виникненні несправностей?

Якщо під час зважування сталася помилка, на дисплеї відображається одне з таких повідомлень:

Значення на дисплеї	Причина	Рішення
Err	Значення жирової маси виходить за межі встановленого діапазону (менше 4 % або більше 65 %).	Повторіть вимірювання босоніж або за потреби трохи зволожите підошви ступень. Якщо відобразиться Err, значення знаходиться за межами вимірюваного діапазону.
Old	Перевищено максимально допустиме навантаження 180 кг.	Вага не має перевищувати 180 кг.
Відображається неправильна вага.	Ваги стоять не на рівній і твердій поверхні.	Помістіть ваги на рівну та тверду поверхню. Не ставте ваги на килим.
Відображається неправильна	Користувач стоїть неспокійно.	Сійте якомога спокійніше та рівно.

вага.		
Відображається неправильна вага.	Некоректна нульова позначка шкали ваг.	Зачекайте, доки ваги знову вимкнуться. Увімкніть ваги. Може відобразитися «С». Дочекайтеся показника «0.0 кг». Повторіть вимірювання.
Відсутнє з'єднання Bluetooth® (символ  відсутній).	Ви знаходитесь за межами радіусу дії.	Мінімальний радіус дії у вільному просторі - ок. 15 м. Стіни і стелі обмежують радіус дії. З'єднанню можуть заважати також інші радіосигнали, тому не ставте ваги поблизу таких пристроїв, як WLAN- маршрутизатор, мікрохвильова піч, індукційна варильна панель.
	Відсутнє з'єднання з додатком.	Повністю вимкніть додаток (також у фоновому режимі). Перезапустіть Bluetooth®. Перезапустіть смартфон. Ненадовго

		вийміть з ваг батарейки та знову вставте. Подивіться розділ FAQ на сайті www.beurer.com .
FULL	Пам'ять заповнена. Нові виміри записуються на місце старих.	Відкрийте додаток. Дані будуть автоматично перенесені до нього. Це може зайняти до 1 хвилини.
Lo	Батарейки у вагах розряджені.	Замініть батарейки.

14. Гарантія/Сервісне обслуговування

Гарантійний термін на прилад складає 12 місяців з

дати придбання приладу, що має бути підтверджено документально (наявність чеку). Гарантія

розповсюджується на несправності, що виникли з вини виробника (виробничі дефекти).

Гарантія не розповсюджується на наступні несправності:

- Пошкодження, що виникли у зв'язку з порушенням правил використання;
- Користування приладом не за призначенням;
- випадкові пошкодження (дефекти, спричинені користувачем);
- пошкодження в результаті стихійного лиха;
- пошкодження через неправильне підключення приладу до електромережі.
- Гарантія не розповсюджується на елементи живлення

(батареї), а також на природне зношення приладу та на аксесуари, запасні частини і витратні деталі.

Гарантія є недійсною, якщо:

- серійний номер на приладі був видалений або змінений;
- наявні сліди механічного пошкодження приладу;
- всередині приладу присутні рідина або сторонні предмети;
- наявні сліди несанкціонованого відкриття або ремонту приладу;
- гарантійний талон був заповнений неправильно або неповністю (відсутня частина даних або штамп/підпис фірми-продавця);
- прилад, призначений для особистого побутового використання був задіяний у підприємницькій діяльності / масово експлуатувався та / або застосовувався в інших цілях, що не відповідають його прямому призначенню;
- відсутній документ, що підтверджує оплату у відповідності до законодавства України (чек);

З метою забезпечення прав споживачів строк служби цього приладу встановлено рівним гарантійному строку. При настанні гарантійного випадку покупець має звернутися до:

уповноваженого Сервісного Центру: ТОВ «СЕРВІС СУЧАСНОЇ ЕЛЕКТРОНІКИ», м. Київ, вул. Сім'ї Хохлових, 8, тел.:(044) 247 67 34;

або Фірми-продавця, у якій було придбано цей прилад;
або Дистриб'ютора в Україні : ТОВ Хелс Менеджер,
Тел.:(044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69,
www.beurer.com.ua Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua.

В інструкції можливі неточності та зміни.