

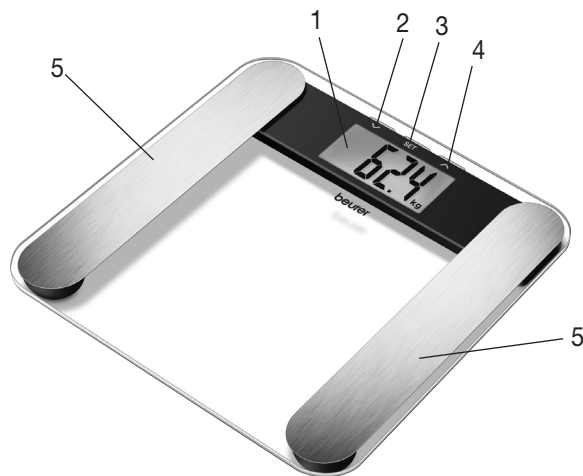
beurer

BF 220

H



H **Üveg diagnózismérleg**
Használati útmutató



H Magyar

- 1. Kijelző
- 2. „Le” gomb
- 3. „set” gomb
- 4. „Fel” gomb
- 5. Elektródák

MAGYAR

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott. Cégünk neve összefonódott a nagy értékű, behatóan megvizsgált minőségi termékekkel, melyek a hő, a súly, a vérnyomás, a testhőmérséklet, a pulzus, a kíméletes gyógyászat, a masszázs és a levegő terén nyújtanak szolgáltatásokat.

Kérjük, olvassák el figyelmesen ezt a használati utasítást, őrizték meg a későbbi használatra, tegyék más használok számára is hozzáférhetővé, és tartsák be az előírásokat.

Szívélyes üdvözléssel
az Ön Beurer csapata

! 1. Fontos tudnivalók – őrizze meg későbbi használatra!

1.1 Biztonsági rendelkezések

- **A mérleget tilos orvosi implantátumokkal (különösen szívritmus szabályozóval) rendelkező személyeknek használniuk. Különben azok működésében zavar támadhat.**
- Terhesség alatt ne használja.
- Figyelem! Ne álljon vizes lábbal a mérlegre, és ne lépjen rá, ha annak felülete vizes, mert ez csúszásveszélyt hordoz magában!
- A telepek, ha lenyelik őket, életveszélyesek lehetnek. Kérjük ezért, hogy a telepeket és a mérleget olyan helyen őrizze, ahol kisgyermek nem férhetek hozzájuk. Ha valaki a telepet lenyeli, azonnal orvoshoz kell fordulni.
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagoló anyagtól (fulladásveszély).
- A telepeket nem szabad feltölteni vagy más módon újra aktiválni, szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárn.



1.2 Általános rendelkezések

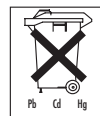
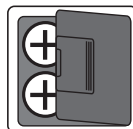
- Nem orvosi vagy kereskedelmi használatra készült.
- Vegye figyelembe, hogy műszakilag korlátozott mérési tűrések lehetségesek, mert nem hitelesített mérlegről van szó.
- Korfokozatok 10 ... 100 év, testmagasságok 100 ... 220 cm (3'-03" ... 7'-03") között állíthatók be. Terhelhetőség: max 180 kg (396 lb, 28 st). Eredmények 00 g-os lépésekben (0,2 lb, 1/4 st). Mérési eredmények: testszír-, testvíz- és izomösszetevő 0,1%-os lépésekben..
- Kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” egységekre lett beállítva. A mérleg hátoldalán egy kapcsoló van, amellyel „font” és „stone” (lb, st) egységekre állíthatja át.
- Állítsa a mérleget sík, szilárd padlóra; a szilárd padló ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.
- A készüléket időnként nedves kendővel tisztítsa meg. Ne használjon karcoló, éles tisztítóeszközt, és a készüléket soha ne tegye vízbe.
- A mérleget óvja az ütésektől, a nedvességtől, a portól, vegyszerektől, erős hőmérsékletingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályha, fűtőtest).
- Javításokat kizárólag a Beurer ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedők végezhetnek. Reklamáció előtt azonban először mindig ellenőrizze a telepeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Kérjük, hogy a készülék hulladékmentesítéséről gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) rendelet szerint. Esetleges további kérdéseivel kérjük, forduljon a hulladékmentesítésben illetékes helyi szervekhez.



2. Üzembe helyezés

2.1 Telepek

Húzza le a telep szigetelő szalagját a teleptartó rekesz fedeléről, illetve távolítsa el a telep védőfóliáját, és helyezze be a telepet megfelelő polaritással. Amennyiben a mérleg nem működik, vegye ki a telepet, majd helyezze vissza a teleptartóba. A mérlegen „Telep” cserére kijelző” található. Ha a mérleget túl gyenge telepekkel használja, a kijelző mezőben „LU” felirat látható, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ebben az esetben az akkumulátort ki kell cserélni (2 x 3 V lítium akkumulátor, CR2032). Az elhasznált, teljesen lemerült telepeket és akkukat speciális jelölésekkel ellátott gyűjtőtartályokba, veszélyes hulladékokat gyűjtő állomásokra vagy az elektromos cikketek árusító helyekre kell beszállítani, és ott leadni. Önt törvény kötelezi az elhasznált telepek leadására.



Megjegyzés: A káros anyagot tartalmazó telepeken a következő jelzések találhatók:

Pb = a telep ólmot tartalmaz, Cd = a telep kadmiumot tartalmaz, Hg = a telep higanyt tartalmaz.

2.2 Csak testsúly mérése

Lépjen rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábán egyformán oszoljon el a súlya. A mérleg azonnal megkezdje a mérést. Ha tartósan látható a kijelzés, akkor befejeződött a mérés. Miután lelépett a fellépő felületről, néhány másodperc után kikapcsol a mérleg.

2.3 Felhasználói adatok beállítása

A testszír-százalék és egyéb testértékek meghatározásához tárolnia kell saját személyes felhasználói adatait. A mérlegnek 10 felhasználói tárolóhelye van, ahol Ön és családtagjai tárolhatják egyéni beállításait és ahonnan ismét előhívhatják azokat.

Kapcsolja be a mérleget (lépjen röviden a fellépő felületre). Röviden az állófelületre lépve kapcsolja be a mérleget és várja meg, amíg a kijelzőn a „0.0” kiírás megjelenik.

Nyomja meg ezután a „set”-et. A kijelzőben villog az első tárolóhely. Ekkor a következő beállításokat végezheti el:

Tárolóhely	1-től 10-ig
Testméret	100–220 cm (3'-03"–7'-03")
Életkor	10-től 100 év
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Aktivitás fokozat	1-től 5-ig

- Az értékek módosítása: A  vagy a  gombokat nyomja meg, illetve a gyors lefuttatáshoz tartsa lenyomva.
- A beállított érték elfogadása: Nyomja meg a „set” gombot.
- Miután az értékek beállítása és ismételt kijelzése megtörtént, „0.0” jelenik meg a kijelzőn.
- Ezután a mérleg mérésre kész. Ha nem végeznek mérést, akkor a mérleg néhány másodperc után automatikusan kikapcsol.

Aktíviteettiasteet

Aktíviteettiasteen valinta tulee tehdä keskipitkän ja pitkän aikavälin perusteella.

Aktíviteetti aste	Ruumiillinen aktíviteetti
1	Ei ruumiillista liikuntaa.
2	Vain vähän ruumiillista liikuntaa: Silloin tällöin kevyttä ruumiillista räsítusta (esim. kävelyretket, kevyt puutarhatyö, voimisteluharjoitukset).
3	Keskimääräisesti ruumiillista liikuntaa: Ruumiillista räsítusta vähintään 2–4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
4	Paljon ruumiillista liikuntaa: Ruumiillista räsítusta vähintään 4–6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
5	Erittäin paljon ruumiillista liikuntaa: Intensiivistä ruumiillista räsítusta, intensiivistä urheilua tai raskasta ruumiillista työtä päivittäin vähintään 1 tunti kerrallaan.

Vasta kun kaikki parametrit on syötetty, voidaan määrittää myös kehon rasvaprosentti ja muut arvot.

2.4 A mérés elvégzése

Az összes paraméter bevitele után következhet a súly, a testzsír és egyéb értékek meghatározása. Kapcsolja be a mérleget (lépjen röviden a fellépő felületre). Röviden az állófelületre lépve kapcsolja be a mérleget és várja meg, amíg a kijelzőn a „0.0” kiírás megjelenik.

- Az  ill. az  gombok többszöri megnyomásával válassza ki azt a memóiahelyet, amely az Ön személyes adatait tárolja. Ekkor egymás után megjelennek ezek az adatok, majd a „0.0 kg” kijelzés.
- Lépjen mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes testeloszlással, és mindkét lábával a nemesacél elektródákon álljon.

 **Fontos:** a talpai, lábai, vádljai és combjai ne érintkezzenek egymással. Ellenkező esetben nem lehet pontos mérést végezni.

A mérleg a következő értékeket jeleníti meg:

- Testsúly kg-ban
- Testzsír százalék BF %-ban
- Vízhányad  %-ban
- Izomhányad  %-ban
- Ekkor egymás után megjelenik még egyszer az összes mért érték, majd a mérleg kikapcsol.

2.5 Ötletek a használatához

A testzsír-/testvíz-/izomhányad meghatározásánál fontos:

- A mérést csak mezítláb és célszerűen enyhén nedves talppal végezze. A teljesen száraz talp nem kielégítő eredményekhez vezethet, mivel annak vezetőképessége csekély mértékű.
- A lábfejek, a lábszárak, a lábikrák és a combok nem érhetnek össze. Ellenkező esetben helyes mérés nem lehetséges.
- A mérés folyamata alatt nyugodtan álljon a mérlegen.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, amíg a testében lévő folyadék eloszlik.

A mérésnek nincs értelme a következő esetekben:

- Kb. 10 év alatti gyermekek.
- Lázas, dialízises kezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csontritkulásos személyek esetében,
- Olyan személyek esetében, akik szív-ér rendszeri gyógyszert szednek. Olyan személyek esetében, akik értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szednek.
- A teljes testmagassághoz képest a lábak esetében jelentős anatómiai eltéréseket mutató személyeknél

(a lábak lényegesen rövidebbek vagy hosszabbak).

3. Eredmények kiértékelése

Testzsír-hányad

Az alábbi, zsíryanag-tartalomra vonatkozó értékek irányadóak lehetnek az Ön számára (további tájékoztatásért forduljon orvosához!).

Férfiak

Életkor	nagyon jó	jó	közepes	rossz
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%

Nők

Életkor	nagyon jó	jó	közepes	rossz
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%

Sportolók esetében gyakran alacsonyabb értékek állapíthatók meg. A folytatott sporttevékenységtől, az edzés keménységétől és a testi adottságoktól függően olyan értékeket is el lehet érni, amelyek még a megadott irányszámok alatt maradnak.

Vegye figyelembe azonban, hogy a rendkívül alacsony értékek az egészséget veszélyeztető tényezőkre utalhatnak.

Testvíz

A testvíz részaránya normál esetben a következő értékek között mozog:

Férfiak

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10–100	<50	50–65%	>65

Nők

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10–100	<45	45–60%	>60

A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért a nagy testzsír-hányaddal rendelkező személyek esetén a testvíz-hányad az irányadó érték alatt helyezkedhet el. Hosszútávú sportolók viszont az irányadó értékeket kis zsírhányaduk és nagy izomhanyaduk miatt túlléphetik.

Az ezzel a mérleggel megállapított testvíztartalomból nem lehet orvosi következtetéseket levonni például az életkortól függő vízlerakódásokra. Szükség esetén keresse fel orvosát.

Alapvetően nagy testvíztartalom elérése a célszerű.

Izomhányad

Az izomhányad többnyire a következő határértékek között mozog:

Férfiak

Életkor	kevés	normál	sok
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%

Nők

Életkor	kevés	normál	sok
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%

4. Hibás mérés

Amennyiben a mérleg hibát állapít meg, a kijelzőn „FFFF / Err” felirat jelenik meg.

A mérleg nem működik hibátlanul, ha még azelőtt áll rá, hogy a kijelzőben „0.0” olvasható

A hiba lehetséges okai: – Túllépték a 180 kg-os maximális terhelési határt. – A talp és az elektródák között az elektromos ellenállás túlságosan nagy (pl. erős szaruréteg esetén). – Testének zsírtartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 5% vagy nagyobb, mint 55%).	Elhárítás: – Csak a maximálisan megengedett súlyhatárig mérjen. – Kérjük, ismételje meg a mérést mezítláb. – Adott esetben enyhén nedvesítse meg a talpát. Szükség esetén távolítsa el a talpán lévő szaruréteget. – Kérjük, ismételje meg a mérést mezítláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.
---	---

