

beurer

BG 17

(769.35,769.25,760.30)



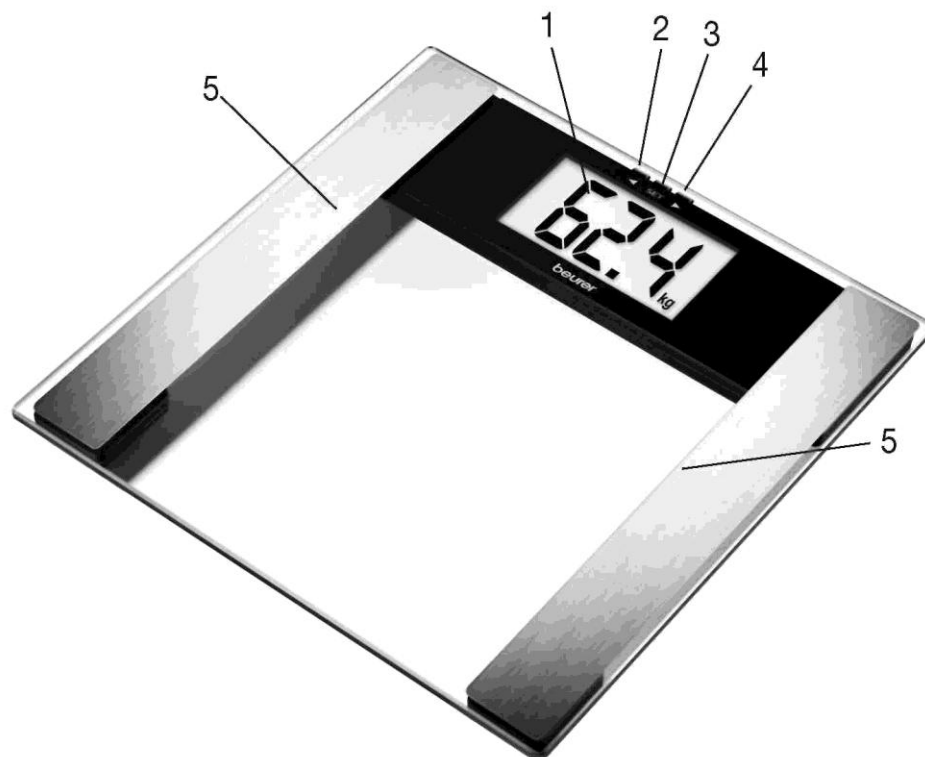
Klaasist diagnostiline kaal
Kasutusjuhend



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Saksamaa) Tel: +49 (0) 731 / 39 89-144 •
Faks: +49 (0) 731 / 39 89-255 www.beurer.de • E-post: kd@beurer.de



1. Kuva
2. Alla-klahv
3. Seadistusklahv
4. Üles-klahv
5. Elektroodid



Hea klient!

Täname, et ostsite meie toote. Meie kaubamärgi alla kuuluvad kõrgväärtuslikud ja põhjalikult testitud kvaliteettooted, mis soojendavad, mõõdavad kehakaalu, vererõhku, kehatemperatuuri ja pulssi, samuti seadmed kehahoolduseks, massaažiks ning õhuniiskuse reguleerimiseks ja mõõtmiseks.

Palun lugege see juhend põhjalikult läbi ja hoidke juhendit kohas, kus ka teised seadme kasutajad selle vajadusel kätte saaksid.

Lugupidamisega
Teie Beureri meeskond



1. Oluline teave – hoidke hilisemaks kasutamiseks alles

1.1 Ohutusalased märkused

- Kaalu ei ole lubatud kasutada meditsiiniliste implantaatidega (nt südamestimulaatoritega) isikutel. Selle keelu eiramine võib implantaate kahjustada.
- Ärge kasutage seadet raseduse ajal.
- Ettevaatus! Ärge astuge märjale kaalule ega kuivale kaalule märgade jalgadega, sest võitelibiseda.
- Patareid on alla neelates väga ohtlikud. Hoidke patareid ja kaal väikeste laste käeulatuses väljas. Patareide allaneelamisel pöörduge kohe arsti poole.
- Hoidke pakendid lastele kättesaamatus kohas (lapsed võivad need alla neelata ja lämbuda).
- Patareisid ei tohi laadida egamõnel muul viisil uuesti kasutusse võtta, koost lahti võtta, tulle visata ega lühistada.



1.2 Üldised märkused

- Seade ei ole ette nähtud kasutamiseks meditsiinilisel või ärilisel eesmärgil.
- Pidage meeles, et tehnilistel põhjustel võivad mõõtmistulemused erineda, sest kaalu ei ole kalibreeritud.
- Eelseadistada saab vanust 10...100 aastat ja pikkust 100...220 cm (3' 3"...7' 3").
Kandevõime: maks. 150 kg (330 lb, 24 st). Tulemus esitatakse 100 g (0,2 lb, ¼ st) sammuga. Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihasmassi mõõdetakse 0,1% sammuga.
- Kliendini jõudes on kaal seadistatud kaalumaa ja mõõdta ühikutes „kg“ ja „cm“. Kaalu tagaküljel on lüliti, kus saab seadistuseks valida „nael“ ja „stoun“ (lb, st).
- Asetage kaal tugevale siledale põrandale. Tugev aluspind on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks väga oluline.
- Aeg-ajalt tuleks kaalu niiske lapiga puhastada. Ärge kasutage abrasiivseid puhastusaineid ja ärge kunagi kastke seadet vette.
- Kaitske kaalu tugevate löökide, niiskuse, tolmu, kemikaalide, suurte temperatuurimuutuste ja liiga lähedal asuvate soojusallikate (ahi, radiaator) eest.
- Seadet tohib remontida ainult klienditeeninduses või volitatud edasimüüjate juures. Enne kaebuse esitamist kontrollige esmalt patareisid ja asendage need vajadusel.

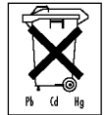
- Ärge visake seadet olmejäätmete hulka, vaid viige see vastavalt direktiivile 2002/96/EG – WEEE (elektrilised ja elektroonilised jäätmed) spetsiaalsesse kogumiskohta. Küsimuste tekkimisel konsulteerige kohaliku omavalitsuse jäätmekäitluse eest vastutava asutusega.



2. Kasutamine

2.1 Patareid

Vajadusel eemaldage patareikambri katte isoleerriba ja patarei kaitsekile ning sisestage patareid, järgides skeemil näidatud polaarsust. Kui kaal ei hakka tööle, siis võtke patarei välja ja sisestage uuesti. Kaalul on patarei tühjenemise näidik. Kui patarei hakkab tühjenema, siis ilmub kuvale kiri „LO“ ja kaal lülitub automaatselt välja. Sel juhul tuleb patarei välja vahetada (1 x 3 V liitiumpatarei CR2032). Kasutatud ja vedelikust täielikult tühjendatud patareid tuleb viia vastava erimärgistusega ohtlike jäätmete konteinerisse, kogumispunkti või kasutatud patareid vastu võtvate elektriseadmete müüja kätte. Patareide olmejäätmete hulka viskamine on seadusega keelatud.



Märkus. Keskkonda kahjustavaid aineid sisaldavatel patareidel kasutatakse järgmisi tähistusi: Pb = pliid sisaldav patarei, Cd = kaadmiumi sisaldav patarei, Hg = elavhõbedat sisaldav patarei.

2.2 Ainult kehakaalu mõõtmine

Astuge hetkeks tugevalt kaalu keskele.

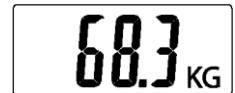
Esmalt kuvatakse kogu kuva (joonis 1), seejärel „0.0“ (joonis 2). Seiske kaalul liikumatult nii, et Teie keharaskus oleks jalgade vahel ühtlaselt jaotunud. Kaal alustab kohe Teie kaalu mõõtmist. Teie mõõdetud kaal kuvatakse kohe pärast seda (joonis 3). Kaal lülitub välja paar sekundit pärast seda, kui olete kaalult maha astunud.



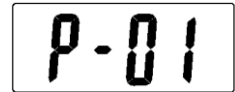
Joonis 1



Joonis 2



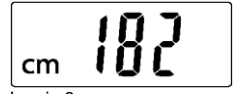
Joonis 3



Joonis 4



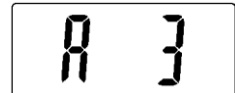
Joonis 5



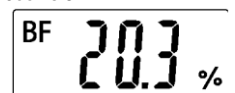
Joonis 6



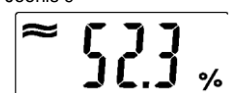
Joonis 7



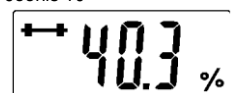
Joonis 8



Joonis 9



Joonis 10



Joonis 11

2.3 Kehakaalu, keha rasvaprotsendi, veesisalduse ja lihasmassi mõõtmine

Esmalt peate salvestama oma personaalsed andmed.

- Astuge kergelt kaalule ja oodake, kuni kuvale ilmub „0.0“ (joonis 2). Seejärel vajutage seadistusklahvi. Esimene eelseadistatud mälu hakkab kuvale vilkuma (joonis 4). Valige üles- (▶) ja alla-nuppude (◀) abil soovitud eelseadistus ning kinnitage valitud seadistus seadistusklahviga.
- Järgmistes sammudes saate soovitud seadistuse valida ka üles- ja alla-nuppude (▶ või ◀) abil ja kinnitada selle seadistusklahviga.
- Pikkus hakkab sentimeetrites (cm) vilkuma (joonis 5).
- Vanus („Age“) vilgub aastates (joonis 6).
- Kuvatakse soo seadistus valikutega „Naine“ („Woman“) või „Mees“ („Man“) (joonis 7).
- Seejärel kuvatakse Teie individuaalse füüsilise aktiivsuse ja treeningu seadistus (joonis 8).
- Seadistatud väärtused kuvatakse uuesti järjest.

Viie kehalise aktiivsuse taseme selgitus:

- **Tase 1:** kehaline aktiivsus puudub, ülekaalus
- **Tase 2:** vähene kehaline aktiivsus, ülekaalus
- **Tase 3:** vähene kehaline aktiivsus või kehaline aktiivsus puudub (vähem kui 20 min trenni kaks korda nädalas, nt jalutamine, kerged aiatööd, võimlemisharjutused)
See režiim tuleks valida enne treeningprogrammi või toitumisplaani alustamist. Umbes 6–10 nädala möödudes võite järgmisele treeningtasemele üle minna.
- **Tase 4:** mõõdukas kehaline aktiivsus (20 minutit trenni kaks korda nädalas, nt jooga, tennis, rattasõit)
Peaksite valida selle režiimi niipea, kui märkate treeningprogrammi või dieedi vältel oma heaolu/vormisoleku üldist paranemist. 8–12 nädala katkematu treeningprogrammi/dieedi järel võite liikuda järgmise aktiivsuse taseme juurde.
- **Tase 5:** kõrge kehaline aktiivsus (igapäevane intensiivne treening või füüsiline töö, nt intensiivne jooksmine, ehitustööd vms). Selle režiimi valimiseks peaks Teie liikuvustase, vastupidavus ja jõud olema olnud suur pikema aja vältel.

Mõõtmine:

- Astuge hetkeks kaalu keskele.
- Valige eelseadistatud mälu, kuhu on salvestatud Teie personaalsed andmed, vajutades korduvalt ▶ või ◀ nuppu. Andmed kuvatakse üksteise järel kuni „0.0“ (joonis 2) ilmumiseni.
- Astuge paljajalu kaalule ja veenduge, et seisate mõlema elektroodi peal. Esmalt määratakse ja kuvatakse Teie kehakaal.
- Jääge mõneks sekundiks kaalule ja püüdke mitte liigutada, sest järgmisena analüüsitakse Teie keha rasvasisaldust. Selleks võib kuluda paar sekundit.

Kuvatakse järgmised andmed:

- keha rasvaprosent BF protsentides (%) (joonis 9);
- keha veesisaldus \approx protsentides (%) (joonis 10);
- lihasmass \blacksquare protsentides (%) (joonis 11).

Kõik mõõdetud väärtused kuvatakse järjest ja kaal lülitub välja.

2.4 Nipid kaalu kasutamiseks

- Olulised punktid keha rasvaprosendi, veesisalduse ja musklimassi mõõtmise juures:
- Mõõtmist võib läbi viia ainult paljajalu ja pisut niisked jalatallad tulevad kasuks. Täiesti kuivadel taldadel ei ole piisavalt juhtivust ja seetõttu ei pruugi nad anda rahuldavat tulemust.
- Teie jalalabad, sääred ega reied ei tohi üksteise vastu puutuda, sest sel juhul ei ole võimalik mõõtmist korralikult teostada.
- Seiske mõõtmise ajal paigal.
- Pärast eriti pingutavat tegevust oodake 6–8 tundi.
- Pärast voodist tõusmist oodake umbes 15 minutit, et Teie kehas olev vesi jõuaks ühtlasemalt jaotuda. Mõõtetulemused ei ole usaldatavad
- alla 10-aastaste laste puhul;
- palavikus, dialüüsi saavate või ödeemi või osteoporoosi sümptomitega inimestel;
- kardiovaskulaarvimeid kasutataval inimestel; vasodilaatoreid või vasokonstriktoreid tarvitaval inimestel;
- inimestel, kelle jalgade ja nende kogupikkuse vahel esineb olulisi anatoomilisi kõrvalekaldeid (jalad on olulised pikemad või lühemad kui tavaliselt).

Keha rasvaprosent

Järgmine tabel on keha rasvaprosendi määramisel abiks (täiendava teabe saamiseks võtke ühendust oma arstiga).

Sportlaste rasvaprosent on tihtipeale madalam. Sõltuvalt spordialast, treeningu intensiivsusest ja inimese füüsilisest

Naised

Vanus	Väga	Hea	Keskmine	Halb
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Mehed

Vanus	Väga hea	Hea	Keskmine	Halb
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

seisundist on võimalik saavutada isegi tabelis olevatest madalamaid tasemeid.

aluseks "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1. väljalase, autoriõigus1999"

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel (WHO 2001) peaks **keha veesisaldus** jääma järgmistesse vahemikesse:

naised: 50–55%

mehed: 60–65%

lapsed: 65–75%

Väga kõrge rasvaprosendiga inimestel jääb keha veesisaldus väga sageli allapoole nimetatud suuniseid.

Kuna erinevate inimeste lihasmass on erinev, ei ole võimalik esitada üldkehtivad suuniseid.

3. Vale mõõtmine

Kui mõõtmise käigus esineb viga, ilmub kaalu kuvale „FFFF“ või „Err“.

Kui astute kaalule enne kuvale „0.0“ ilmumist, ei tööta kaal õigesti.

Võimalikud vigade põhjused:	Abinõud:
– Maksimaalne kandevõime (150 kg, 330 lbs) ületati.	– Kasutage kaalu ainult maksimaalse lubatud kaalu piires.
– Elektroodide ja Teie jalataldade vaheline elektriline takistus on liiga suur (nt suurte paksenditega jala puhul).	– Korra ke kaalumist paljajalu. – Vajadusel niisutage veidi oma jalataldu. Eemaldage vajadusel jalataldadel olevad paksendid.
– Teie rasvaprosent jääb mõõdetavast vahemikust välja (vähem kui 5% või suurem kui 55%).	– Korra ke kaalumist paljajalu. – Vajadusel niisutage veidi oma jalataldu.