



Diagnostiline vannitoakaal Kasutusjuhend

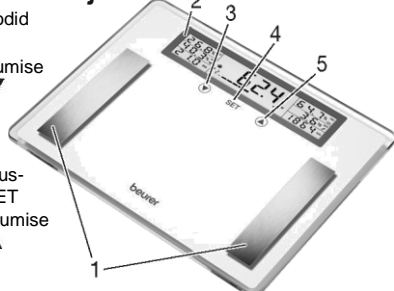
Hea klient!

Täname, et ostsite meie toote. Meie kaubamärgi alla kuuluvad põhjalikult katsetatud kvaliteettooted, mida kasutatakse soojendamiseks ning kehakaalu, vererõhu, kehatemperatuuri ja pulsi mõõtmiseks. Samuti leiame meie tootevalikust seadmeid kehaholduseks, massaažiks ning õhuniiskuse reguleerimiseks ja mõõtmiseks. Lugege see juhend põhjalikult läbi ja hoidke juhendit kohas, kus see on vajadusel kättesaadav ka teistele seadme kasutajatele.

Lugupidamisega,
teie Beurer

1. Seadme kirjeldus

1. Elektroodid
2. Ekraan
3. Alla liikumise nupp ▼
4. Seadistus-nupp SET
5. Üles liikumise nupp ▲



2. Märkused

2.1 Ohutusmärkused

- Kaalu ei tohi kasutada meditsiiniliste implantaatidega (nt südamestimulaatoritega) inimesed. Selle keelu eiramine võib implantaate kahjustada.
- Ärge kasutage seadet raseduse ajal.
- Ettevaatust! Ärge astuge märjale kaalule ega kuivale kaalule märgade jalgadega, sest võite libiseda.
- Hoidke pakendid lastele kättesaamatus kohas (lapsed võivad need alla neelata ja lämbuda).



Märkused patareide kasutamise kohta

- Kui patareist lekkinud vedelik satub nahale või silma, peske neid põhjalikult puhta veega ning pöörduge viivitamatult arsti poole.
- ⚠ **Lämbumisoht!** Väikelapsed võivad patareid suhu panna ja alla neelata. Patareid tuleb hoida väikelastele kättesaamatus kohas.
- Järgige polaarsusmärgistusi (+) ja (-).
- Patarei lekkimise korral puhastage patareisahtel kuiva lapiga, kandes seejuures kaitsekindaid.
- Kaitske patareid liigse kuumuse eest.
- ⚠ Plahvatusoht! Ärge visake patareid tulle!
- Patareid ei tohi laadida ega lühisesse ajada.

- Kui te ei kavatse seadet pikemat aega kasutada, võtke patareid patareisahstist välja.
- Kasutage ainult ettenähtud või nendega võrdväärseid patareisiid.
- Vahetage alati kõik patareid korraga.
- Ärge kasutage akusid.
- Ärge võtke patareisiid osadeks lahti ega purustage neid.

2.2 Üldised märkused

- Seade ei ole mõeldud kasutamiseks meditsiinilisel ega ärilisel otstarbel.
- Pidage meeles, et tehnilistel põhjustel on võimalikud mõõtehälbud, sest kaalu ei ole kalibreeritud.
- Eelseadistada on võimalik vanus 10... 100 aastani ja pikkus 80... 220 cm (2'7" - 7'2"). Koormus: kuni 200 kg (441 lb, 31 St). Tulemust näidatakse 100-grammist vahemikena (0,2 lb, 1 St). Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihastihedust mõõdab kaal 0,1% sammudega.
- Kalorivajadust näidatakse 1-kaloriste sammude kaupa. Kehamassiindeks (BMI) esitatakse 0,1% sammu täpsusega.
- Tarnimisel on kaalu mõõtühikuteks määratud kg ja cm. Kaalu mõõtühikut saab vahetada naelteks (lb) ja stone'ideks (st). Selleks vajutage kohe pärast kaalu sisse lülitamist alla liikumise nuppu **▼**, kuni ekraanile kuvatakse soovitud ühik.
- Asetage kaal tugevale siledale pörandale. Tugev aluspind on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks väga oluline.
- Aeg-ajalt tuleks kaalu niiske lapiga puhastada. Ärge kasutage abrasiivpuhasteid ja ärge kunagi pange seadet vette.
- Kaitske kaalu tugevate löökide, niiskuse, tolmu, kemikaalide, suurte temperatuurimuutuste ja liiga lähedal asuvate soojusallikate (ahi, radiaator) eest.
- Seadet tohib remontida ainult Beureri klienditeeninduses või volitatud edasimüüjate juures. Enne kaebuse esitamist kontrollige esmalt patareisiid ja vajadusel vahetage need välja.

3. Teave diagnostilise kaalu kohta

Diagnostilise kaalu tööpõhimõte

Kaal töötab vastavalt bioelektrilise takistuse analüüsi põhimõttele. See võimaldab füüsikalisi näitajaid mõõta sekunditega, kasutades selleks märkamatu ja täielikult ohutut elektrivoolu. Keha rasvaprotsent ja muud füüsikalised näitajad on võimalik määrata, mõõtes elektritakistust ning arvestades püsivaid ja individuaalseid näitajaid nagu vanus, pikkus, sugu ja aktiivsustase. Lihaskude ja vesi juhivad elektrit hästi ning on seetõttu väiksema takistusega. Luud ja rasvkude juhivad elektrit aga halvasti, sest rasvarakkude ja luude takistus on väga tugev. Pidage meeles, et diagnostilise kaaluga mõõdetud väärtused on ainult tegelike analüütiliste meditsiiniliste andmete ligikaudne tõlgendus. Täpse keha rasvaprotsendi, veesisalduse ning lihas- ja luumassi saab määrata ainult arst, kasutades

selleks meditsiinilisi protseduure (nt kompuutertomograafia). BMI arvutamiseks kasutatakse sisestatud pikkuse väärtust ja mõõdetud kaalu väärtust.

Üldised nõuanded

- Võrreldavate tulemuste saamiseks kaaluge ennast võimalusel alati ühel ja samal kellaajal (soovitatavalt hommikul), pärast tualetis käimist, tühja kõhuga ja ilma rõivasteta.
- Oluline teave: keha rasvaprotsenti on võimalik mõõta ainult paljajalu ja pisut niisked jalatallad tulevad kasuks. Täiesti kuivad tallad ei juhi elektrit piisavalt ning seetõttu võivad mõõtmistulemused olla ebatäpsed.
- Seiske mõõtmise ajal paigal.
- Pärast eriti pingutavat tegevust oodake mõned tunnid.
- Pärast voodist tõusmist oodake umbes 15 minutit, et teie kehas olev vesi jõuaks ühtlasemalt jaotuda.

Piirangud

Keha rasvaprotsendi ja muude väärtuste mõõtmistulemused võivad olla ebatäpsed:

- alla 10-aastastel lastel;
- professionaalsetel sportlastel ja kulturistidel;
- rasedatel;
- isikutel, kellel on palavik, kes läbivad dialüüsiaravi või kellel on ödeemi või osteoporoosi sümptomid;
- isikud, kes põevad südame-veresoonkonna haigusi ja võtavad vastavaid ravimeid;
- vasodilaatoreid või vasokonstriktoreid tarvitaval inimestel;
- inimestel, kelle jalgade ja nende kogupikkuse vahel esineb olulisi anatoomilisi kõrvalekaldeid (jalad on oluliselt pikemad või lühemad kui tavaliselt).

4. Patareid

Eemaldage patareisahstli kätte isoleerriba (kui see olemas on) ja patarei kaitsesikle ning paigaldage patareid, järgides skeemil näidatud polaarsust. Kui kaal ei hakka tööle, võtke patareid välja ja sisestage uuesti. Seadmel on patareide tühjenemise näidik. Kui kasutate seadet liiga tühja patareiga, ilmub ekraanile kiri "!"_0" ning kaal lülitub automaatselt välja. Sel juhul tuleb patareid välja vahetada (4 x 1,5 V AAA-tüüpi patarei).

5. Kasutamine

5.1 Kaalumine




Astuge kaalule. Seiske kaalul liikumatult nii, et teie keharaskus oleks jalgade vahel ühtlaselt jaotunud. Kaal hakkab tööle. Teie kehakaal kuvatakse kohe pärast seda. Kaal lülitub välja paar sekundit pärast seda, kui olete kaalult maha astunud.

5.2 Kasutaja andmete seadistamine

Keha rasvaprotsendi ja muude füüsikaliste andmete mõõtmiseks tuleb teil sisestada andmed enda kohta. Kaalul on 10 mälu, kuhu kõik pereliikmed saavad

salvestada oma mõõtmistulemused ja neid vaadata. Lülitage kaal sisse (astuge sellele). Oodake, kuni ekraanil kuvatakse "u.u".

Seejärel vajutage seadistusnuppu „SET“. Ekraanil hakkab vilkuma esimene mälu. Teil on võimalik sisestada järgmised seadistused:

Mälu	1-10
Sugu	mees  , naine 
Aktiivsustase 	1-5
Pikkus	80 kuni 220 cm (2'7" - 7'2")
Vanus	10–100 aastat

Andmete sisestamiseks vajutage korraks või hoidke all üles liikumise nuppu  või alla liikumise nuppu .

Kõik valitud seadistused tuleb eraldi kinnitada, vajutades seadistusnuppu "SET".

Seejärel on kaal kasutusvalmis. Kui te mõõtmist ei alusta, lülitage kaal mõne sekundi pärast automaatselt välja.



Aktiivsustase

Aktiivsustaseme valikul tuleb lähtuda keskmisest ja pikast ajavahemikust.

Aktiivsustase	Füüsiline aktiivsus
1	Puudub
2	Väike: kerge sportlik tegevus (jalutamine, kerged aiatööd, võimlemisharjutused).
3	Keskmine: 30 minutit trenni 2-4 korda nädalas.
4	Suur: 30 minutit trenni 4-6 korda nädalas.
5	Väga suur: igapäevane intensiivne treening või füüsiline töö vähemalt üks tund päevas.

5.3 Mõõtmiste läbiviimine

Pärast kõikide andmete sisestamist on võimalik kaaluga mõõta oma kehakaalu, keha rasvaprotsenti ja muid andmeid.

- Vajutage seadistusnuppu "SET".
- Valige eelseadistatud mälu, kuhu soovite oma personaalsed andmed sisestada, vajutades mitu korda nuppu  või . Andmed kuvatakse üksteise järel kuni "Hu" ilmumiseni.
- Astuge paljajalu kaalule ja veenduge, et seisate mõlema elektroodi peal.
- Pärast mõõtmist kuvatakse kõik kindlaksmääratud tulemused.



Märkus: teie jalalabad, põlved, sääred ega reied ei tohi üksteise vastu puutuda. Sel juhul ei ole võimalik mõõtmist korralikult teostada.

Pärast mõõtmist kuvatakse automaatselt järgmised andmed:



- 1 Keharasv
- 2 Lihasmass
- 3 BMI
- 4 Kaal

- 5 Keha veesisaldus
- 6 Luumass
- 7 Kalorikulu

Seade lülitub u 15 sekundi pärast automaatselt ise välja.

6. Tulemuste hindamine

Kehamassiindeks (BMI)

Kehamassiindeksit (BMI) kasutatakse tihti kehakaalu hindamiseks. See arvutatakse kehakaalu ja pikkuse põhjal. Valem on: kehamassiindeks = kehakaal : pikkus². Kehamassiindeksi mõõtmisühik on [kg/m²]. Vastavalt kehamassiindeksile jaotatakse täiskasvanute (20-aastased ja vanemad) kaal järgmistele väärtustele alusel:


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

Pidage meeles, et väga lihaselise keha korral (kulturistid) näitab kehamassiindeks ülekaalu. Selle põhjus on, et kehamassiindeksi arvutamise valemis ei ole arvesse võetud keskmisest suuremat lihasmassi.

Keha rasvaprotsent


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

Mehed



Vanus	Väga hea	Hea	Keskmine	Halb
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%

Naised



Vanus	Väga hea	Hea	Keskmine	Halb
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%

Sportlaste rasvaprotsent on tihtipeale madalam. Sõltvalt spordialast, treeningu intensiivsusest ja inimese füüsilisest seisundist on võimalik saavutada isegi tabelis olevatest madalamaid tasemeid.

Tuleb aga siiski meeles pidada, et väga väike keha rasvaprotsent võib olla tervisele ohtlik.

Keha veesisaldus

Keha veesisaldus on tavaliselt järgmistes vahemikes:

Mehed

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

Naised

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

Keharav sisaldab suhteliselt vähe vett. Seetõttu on inimestel, kelle keha rasvaprotsent on kõrge, keha veesisaldus tihti väiksem kui tabelis toodud väärtused. Vastupidavusalasid harrastavatel sportlastel võivad need väärtused olla aga

suuremad ning seda keha väiksest rasvaprotsendist ja suurest lihasmassist tingituna.

Selle kaaluga saadud keha veesisalduse mõõtmistulemuste põhjal ei tohi teha meditsiinilisi järeldusi, näiteks vanusega seonduva keha veesisalduse vähenemise kohta. Vajadusel pidage nõu arstiga.

Eesmärk peaks olema keha võimalikult kõrge veesisaldus.

Lihasmass

Lihasmass on tavaliselt järgmistes vahemikes:

Mehed

Vanus	Väike	Tavapärase	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%
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

Naised

Vanus	Väike	Tavapärase	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%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Luumass

Sarnaselt ülejäänud kehaga arenevad, kuluvad ja vananevad ka meie luud. Luumass suureneb lapsepõlves ning saavutab oma maksimumi 30-40-aastaselt. Vananedes hakkab luumass aeglaselt vähenema. Seda on tervisliku toitumise (eriti olulised on kaltsium ja D-vitamiin) ja regulaarse füüsilise aktiivsusega võimalik mõnevõrra vähendada. Lihastreeninguga on võimalik tugevdada ka luustruktuuri.

Pidage meeles, et selle kaaluga ei ole võimalik mõõta luude kaltsiumisisaldust. Mõõdetakse ainult luu kõikide koostisosade (orgaanilised ained, anorgaanilised ained ja vesi) kaalu.



OLULINE TEAVE!

Luumassi ei tohi ajada segamini luutihedusega. Luutiheduse saab määrata ainult arst, kasutades selleks näiteks kompuutertomograafiat või ultraheli. Seetõttu ei ole seda kaalu kasutades võimalik teha järeldusi luudes ja luutiheduses toimuvate muutuste kohta (nt osteoporoos).

Luumassi on võimalik veidi mõjutada, kuid see varieerub sõltvalt seda mõjutavatest teguritest (kaal, pikkus, vanus, sugu).

AMR

Füüsilisest aktiivsusest tulenev energiakulu (AMR) on energiakulu, mida aktiivses tegevuses olev keha iga päev vajab.

Füüsilise aktiivsuse suurendes suureneb ka inimese energiatarve. Füüsilist aktiivsust mõõdetakse diagnostilise kaaluga sisestatud füüsilise aktiivsuse tasemest (1-5) lähtuvalt. Olemasoleva kaalu säilitamiseks peab keha kulutatud energiahulga toidu ja joogi kujul tagasi saama. Kui keha saab pikema aja jooksul vähem energiat kui kulutab, siis võetakse puudujääk kehasse talletatud rasvast ning kehakaal väheneb. Kui aga keha saab pikema aja jooksul rohkem energiat, kui füüsilisest aktiivsusest tuleneva energiakulu (AMR) jaoks välja arvutatud, siis ei suuda keha üleliigset energiat kulutada ning see ladestatakse rasvana kehasse ja teie kehakaal suureneb.

Tulemused aja lõikes


Pidage meeles, et tõeselt võetavaid tulemusi saab määrata ainult pikaajalise suundumuste põhjal. Lühiajalised kõikumised kehakaalus mõne päeva lõikes võivad olla 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. Järske muutusi päevade lõikes tuleb eristada muutustest keskpikas (nädalate jooksul) ja pikas (kuude jooksul) vahemikus. Põhireegel on, et lühiajalised muutused kaalus on peaaegu alati tingitud keha veesisalduse muutusest, samas kui keskpikad ja pikad muutused võivad hõlmata ka keha rasvaprotsenti ja lihasmassi.

- Kui teie kaal lühiajaliselt väheneb, kuid keha rasvaprotsent suureneb või jääb samaks, siis on teie keha kaotanud peamiselt vett – näiteks päralt treeningut, saunaskäiku või kiirele kaalulangemisele 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 keharaasva. Ideaalis kuuluvad dieedi juurde füüsiline aktiivsus ning aeroobika- või jõutreening. Nii saate oma lihasmassi keskpikas vahemikus kasvatada.

7. Kaalu kasutamisel esineda võivad tõrked

Kui kaalu kasutamisel tuvastatakse viga, kuvatakse ekraanile DL või "Err".

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

Vea võimalik põhjus	Lahendus:
- Kaalu maksimaalne kandevõime 200 kg (441 lb, 31 St) on ületatud.	- Kaalu maksimaalset kandevõimet ei tohi ületada.
- Elektroodide ja jalataldade vaheline elektritakistus on liiga suur (nt juhul, kui teil on talla all paksend).	- Korrake kaalumist paljajalu. Vajadusel niisutage jalataldu veidi. Vajadusel eemaldage jalataldadelt paksend.

- Teie keha rasvasisaldus on väljapool mõõtevahemikku (väiksem kui 3% või suurem kui 55%).	- Korrake kaalumist paljajalu. - Vajadusel niisutage jalataldu veidi.
- Teie keha rasvasisaldus on väljapool mõõtevahemikku (väiksem kui 25% või suurem kui 75%).	- Korrake kaalumist paljajalu. - Vajadusel niisutage jalataldu veidi.

8. Kasutuselt kõrvaldamine

Keskonnakaitse tagamiseks ärge visake kasutuselõlmatuks muutunud seadmeid olmeprügi hulka.



Viige töökõlmatuks muutunud seade vastavasse kogumis- või ümbertöötlemiskeskusesse. Seadme kasutuselt kõrvaldamisel tuleb järgida EÜ WEEE-direktiivi (elektrilised ja elektroonilised jäätmed) sätestatud nõudeid. Küsimuste korral võtke ühendust jäätmekäitluse eest vastutava kohaliku asutusega.



Kõrvaldage pakend kasutuselt keskkonnale ohutu.

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 = kaadmiumi sisaldav patarei,
- Hg = elavhõbedat sisaldav patarei.



9. Garantii / teenindus

Garantiinõude korral pöörduge kohaliku edasimüüja poole või esindusse, mille leiate rahvusvaheliste teeninduste nimekirjast.

Seadme tagastamisel lisage selle ostu tõendav dokument ja lühike aruanne defektist.

Garantiitingimused:

1. BEURERI toodete garantiiäeg on alates ostukuupäevast 5 aastat või - vastavalt riigile - kauem. Garantiinõude korral tuleb ostukuupäeva tõendamiseks esitada ostutšekk või ostuarve.
2. Seadme remontimine (servikuna või üksikud osad) ei pikenda garantiiperioodi.
3. Garantii ei kehti juhul, kui seadme kahjustused tulenevad:
 - a. seadme sobimatust kasutamisest, näiteks kasutusjuhendi tähelepanuta jätmisest;
 - b. kliendi või selleks volitamata kolmandate poolte remonttöödest;
 - c. seadme transportimisest tootjalt kliendile või teeninduskeskusesse.
 - d. Garantii ei kehti tarvikute tavapärase kulumise suhtes (korpus, patareid jms).
4. Tootja ei võta endale vastutust seadme kasutusest tulenevate otsuste või kaudsete kahjude eest, isegi juhul, kui seadme kahjustused kuuluvad garantii all