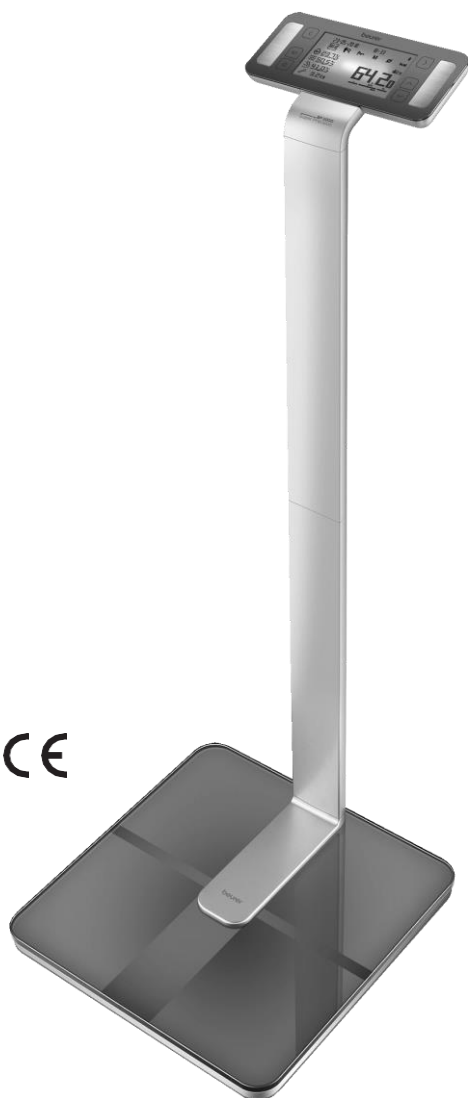


beurer

BF 1000 Super Precision



Diagnostiline vannitoakaal
Kasutusjuhend

CE



Lugege see kasutusjuhend hoolikalt läbi ja hoidke alles.
Kasutusjuhend peab olema kättesaadaval kõikidele seadme kasutajatele ja selles olevat teavet tuleb järgida.

- Diagnostiline vannitoakaal kõrgemal oleva ekraaniga, alumiiniumalusel
- 4 x 1,5V AA-tüüpi patareid
- See kasutusjuhend
- Kaks lühijuhendit
- Monteerimiskomplekt (4 kruvi, 2 vahetuskrugi, mutrivõti)

Hea klient!

Täname, et ostsite meie toote. Meie kaubamärk esindab kvaliteetseid põhjalikult katsetatud tooteid, mis on mõeldud kasutamiseks järgmistes valdkondades: soojendamine, kehakaalu, vererõhu, kehatemperatuuri ja pulsi mõõtmine, rahustav teraapia, massaaž, ilutooted, beebikaubad ja ventilatsioon.

Palun lugege see juhend tähelepanelikult läbi ja hoidke alles. Veenduge, et kasutusjuhend oleks kättesaadaval ka kõikidele teistele kasutajatele.

Lugupidamisega,
teie Beureri
meeskond

1. Seadme tundmaõppimine

Kasutusotstarve

Digitaalse vannitoakaalu eesmärk on kehakaalu ja teie personaalsete vormisoleku andmete kindlaks määramine. See kaal on mõeldud eraviisiliseks kasutamiseks.

Kaalul on järgmised diagnostilised funktsioonid, mida saab kasutada kuni kümme inimest:

- kehakaalu mõõtmine,
- keha rasvaprotsendi arvutamine,
- vistseraalse rasvaprotsendi (organite / alakõhu rasv) arvutamine,
- keha veesisalduse arvutamine
- lihasmassi arvutamine,
- luumassi arvutamine,
- baasainevahetuse ja füüsiliselt aktiivsusest tuleneva energiakulu arvutamine.

Samuti on kaalul järgmised lisafunktsioonid:

- Ristmõõtmine 8 elektroodiga võimaldab segmentianalüüsi, nt erinevate kehaosade (käevarrad, jalad, rindkere) eraldi kuvamist.
- Innovaatiline menüüs navigeerimine suurel ekraanil (5 keeles).
- Kaaluühikute vaheldamine, valikus on kilogrammid (kg), naelad (lb) ja stone'd (ST).
- Patarei vahetamise kuva, kui patareid hakkavad tühjenema.
- Automaatne kasutaja tuvastamine.

- 10 kasutaja viimase 30 mõtetulemuse salvestamine, kui tulemusi ei ole võimalik mobiilirakendusse üle kanda.
- Külaliskasutajate režiim (ilma mälu funktsioonita).

2. Märgid ja sümbolid

Selles kasutusjuhendis kasutatakse järgmisi sümboleid:



HOIATUS! Kehavigastuse või tervisekahjustuse oht.



OLULINE! Ohutusala märkus, millega tähistatakse seadme / tarviku kahjustamise võimalust.



Märkus Olulist teavet sisaldav märkus.

3. Hoiatused ja ohutusmärgused



HOIATUS!

- **Kaalu ei tohi kasutada inimesed, kellele on paigaldatud meditsiinilised abiseadmed (näiteks südamestimulaator), sest sellised seadmed võivad mõjutada kaalu toimimist.**
- Ärge kasutage seadet raseduse ajal.
- Ärge kunagi astuge ühe jalaga kaalu välimisele servale, sest nii võib kaal ümber kukkuda!
- Hoidke seadme pakend lastele kättesaamatus kohas (lapsed võivad selle suhu panna ja lämbuda).
- Ärge astuge kaalule märgade jalgadega või ajal, kui kaalu pind on niiske. Võite libiseda!



Märkused patareide kasutamise kohta

- Kui patareivedelik satub nahale või silma, peske neid põhjalikult puhta veega ning pöörduge viivitamatult arsti poole.
- **Lämbumisoht!** Väikelapsed võivad patareid suhu panna ja alla neelata. Patareisid tuleb hoida väikelastele kättesaamatus kohas.
- Järgige polaarsusmärgistusi (+) ja (-).
- Patarei lekkimise korral puhastage patareisahtel kuiva lapiga, kandes seejuures kaitsekindaid.
- Kaitske patareisid liigse kuumuse eest.
- **Plahvatusoht!** Ärge visake patareisid tulle.
- Patareisid ei tohi laadida ega lühisesse ajada.
- Kui te ei kavatse seadet pikemat aega kasutada, võtke patareid patareisahtlist välja.
- Kasutage ainult ettenähtud või nendega võrdväärseid patareisid.
- Vahetage alati kõik patareid korraga.
- Ärge kasutage akusid.
- Ärge võtke patareisid osadeks lahti ega purustage neid.



Üldised märkused

- Seade on mõeldud ainult isiklikuks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada haiglates ega ärilistel eesmärkidel.
- Pidage meeles, et tehnilistel põhjustel võivad tekkida mõõtmisvead, sest see kaal ei ole kalibreeritud kasutamiseks professionaalsel meditsiinilisel otstarbel.
- Erinevate mõõtmistulemuste korral (kaalul ja mobiilirakenduses) kasutage ainult kaalul kuvatud mõõtmistulemusi.
- Kaalu maksimumkoormus on 200 kg (440 lb, 31 St). Kaalu mõõtmistulemused kuvatakse 50 g skaalal (0,1 lb).
- Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihassassi mõõdetakse 0,1% sammudega.
- Kalorivajadus ja vistseraalne rasv antakse 1 kcal skaalal ja täisarvudega.
- Tarnimisel on kaalu mõõtühikuteks määratud kg ja cm.
- Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks ülimalt oluline.
- Seadet tohib remontida ainult klienditeeninduses või volitatud edasimüüjate juures. Enne kaebuse esitamist veenduge, et patareid ei ole tühjaks saanud, ning vahetage need vajadusel välja.

Hoiustamine ja hooldamine

Mõõtmistulemuse täpsus ja seadme tööiga sõltub seadme ettevaatlikust käsitsemisest:



OLULINE!

- Ärge kasutage abrasiivseid puhastusvahendeid ega pange seadet vette.
- Vältige vedeliku sattumist kaalule. Seadet ei tohi asetada vette! Ärge loputage seadet voolava vee all!
- Kui te kaalu ei kasuta, ärge asetage sellele esemeid.
- Kaitske seadet löökide, niiskuse, kemikaalide, järskude temperatuurimuutuste ja soojusallikate (ahjud, radiaatorid) eest.
- Ärge vajutage nuppe liiga tugevasti ega teravate esemetega.
- Ärge kasutage kaalu kõrge temperatuuriga keskkonnas ega tugevaid elektromagnetvälju tekitavate seadmete lähedal.

4. Teave

Mõõtmispõhimõte

Kaal töötab B.I.A. (bioelektrilise takistuse analüüsi) põhimõttel. Mõõtmiseks kulub vaid mõni sekund ning selleks kasutatakse elektrivoolu, mis on peaaegu nähtamatu ning täiesti ohutu.

Elektritakistuse mõõtmisel vastavalt erinevatele parameetritele (vanus, pikkus, sugu, aktiivsustase) saab arvutada välja keha rasvaprotsendi ja muud muutuvad näitajad. Lihaskude ja vesi juhvivad elektrit hästi ning seetõttu on nende takistus väike. Luud ja rasvkude juhvivad elektrit aeglaselt, sest rasvarakkude ja luude takistus on väga suur.

Elektrilist kontakti kehaga soodustavad 4 käsielektroodi ja 4 jalaelektroodi, mis võimaldavad tagada suurema mõõtmistäpsuse ja parema analüüsi. See tundlik analüüsitehnika tähendab, et tulemused või mõõtmiste kordamisel veidi erineda. Seda põhjustavad erinevused takistuse mõõtmisel (näiteks elektrodide erinev elektriline kontakt käte ja jalgadega ning vee teistsugune jaotus kehas).

Pidage meeles, et selle kaaluga mõõdetud väärtused on ainult ligikaudsed ega esinda tegelikke keha analüütilisi väärtusi. Täpse keha rasvaprotsendi, veesisalduse ning lihas- ja luumassi saab määrata ainult arst, kasutades selleks meditsiinilisi protseduure (nt kompuutertomograafia).

Üldised nõuanded

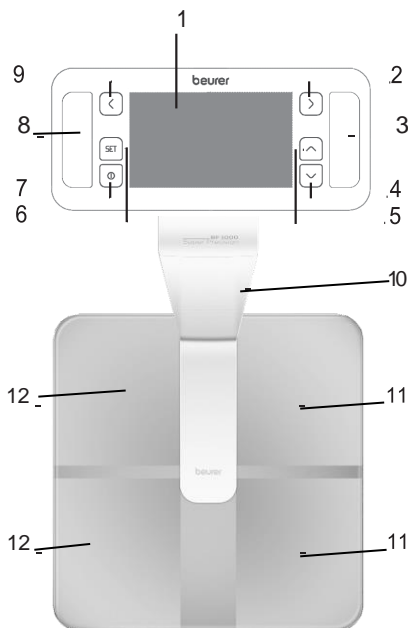
- Kui vähegi võimalik, kaaluge end alati iga päev samal ajal (ideaalis hommikul), pärast WC-s käimist, tühja kõhuga ja ilma riieteta, et saada võrreldavad tulemused.
- Oluline teave, mida tuleb mõõtmisel silmas pidada: keha rasvaprotsenti saab mõõta ainult paljajalu olles. Vajadusel võite jalataldu veidi niisutada.
- Tulemused ei pruugi olla tõesed, kui jalataldad on täiesti kuivad või kui neil on nahapaksendid.
- Seiske kaalumise ajal sirgelt ja stabiilselt.
- Pärast füüsilist pingutust oodake mõni tund, et keha kohaneks.
- Pärast ärkamist oodake umbes 15 minutit, et vesi jõuaks kehas ühtlaselt jaotuda.
- Pidage meeles, et oluline on pikaajaline suundumus. Lühiajalised kõikumised kaalus mõne päeva lõikes on tavapärased ja tulenevad vedelikukaost. Keha veesisaldusel on aga heaolu seisukohalt oluline roll.

Piirangud

Keha rasvaprotsendi ja muude lisaväärtuste mõõtmistulemused võivad olla ebatäpsed:

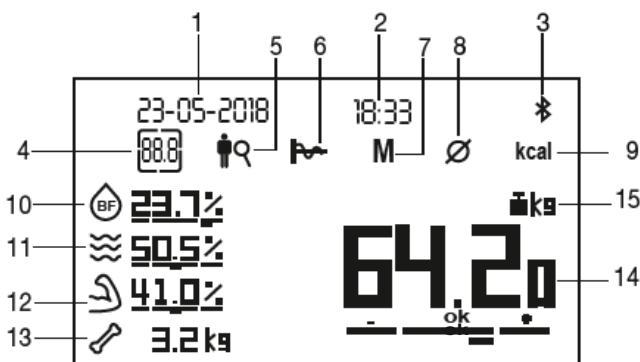
- alla 10-aastastel lastel;
- isikutel, kellel on palavik, kes läbivad dialüüsi, kellel on ödeemi sümptomid või kellel on osteoporoos;
- isikutel, kes võtavad südame-veresoonkonna haiguste ravimeid;
- isikutel, kelle jalad on võrreldes kehapikkusega ebatavaliselt lühikesed või pikad;
- professionaalsetel sportlastel ja kulturistidel.

5. Seadme kirjeldus



1. Ekraan
2. > Menüü: parempoolne nupp
3. Elektroodid, parem käsi
4. < Menüü: allapoole nupp
5. < Menüü: ülespoole nupp
6. SET Seadistusnupp, sisestatud väärtuse kinnitamine
7. < Sisse-välja lülitamise nupp
8. Elektroodid, vasak käsi
9. < Menüü: vasakpoolne nupp
10. Alumiiniumalus
12. Jalaelektroodid, parem jalg
12. Jalaelektroodid, vasak jalg

Ekraan

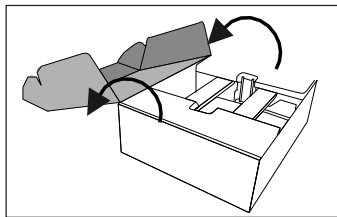


1. Kuupäev	9. Kalorikulu
2. Kellaaeg	10. Keharasva protsent koos tõlgendusega
3. Bluetooth®	11. Keha vee-sisalduse protsent koos tõlgendusega
4. Üldine ülevaade	12. Lihasmassi protsent koos tõlgendusega
5. Segmendi analüüs	13. Luumass koos tõlgendusega
6. Graafiline esitus	14. Kehakaal ja kehamassiindeks i tõlgendus
7. Kasutaja mälu	15. Kaaluühik (kg, lb või st)
8. Keskmised väärtused	

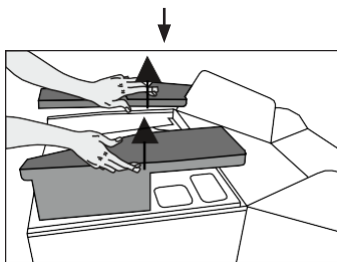
6. Esmakordne kasutamine

Kaalu paigutamine

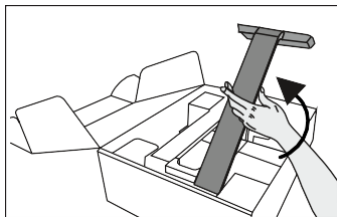
Asetage kaal stabiilsele, ühetasasele pinnale. See tagab õige mõõtetulemuse.



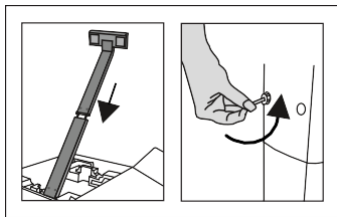
1. Avage papp-pakend.



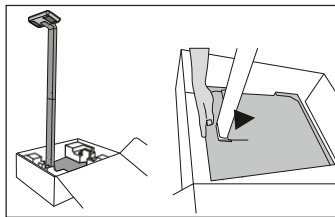
2. Eemaldage vasakult ja paremalt küljelt polüstüreenkate.



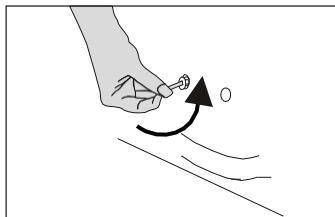
3. Tõstke alumiiniumaluse ülemine ja alumine osa korraga üles.



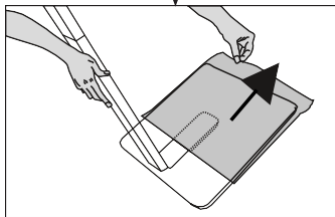
4. Sisestage alumiiniumaluse ülemine osa alumisse osasse ja kinnitage see ülevalt



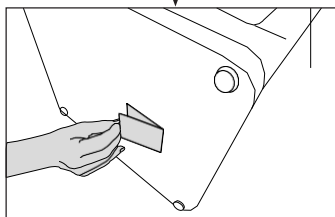
5. Asetage alumiiniumalus püstiasendis papp-pakendisse. Lükake kaal serva peale...



6... ja kinnitage alt kruvidega.



7 Hoidke alust ühe käega oma kohal ja eemaldage teisega kile.



8 Sisestage kaalu patareid, jälgides polaarsust (- ja +). Asetage kaal püstiasendis ühetasasele pinnale.

7. Kaalu konfigureerimine mobiilirakendusega

Keha rasvaprotsendi ja täiendavate keha mõõtmisväärtuste välja arutamiseks peate kaalu salvestama oma isikuandmed.

Kaalul on 10 mälu kohta, kuhu saavad mõõtmistulemusi salvestada ja neid vaadata kõik pereliikmed. Kasutajaid on võimalik aktiveerida ka teiste mobiiliseadmete kaudu, kuhu on installitud mobiilirakendus "beurer HealthManager", või muutes rakenduses olevat kasutajaprofiili (vt mobiilirakenduse seaded).



Hoidke nutitelefoni kaalu esimesel kasutuskorral kaalu lähedal, et Bluetooth® ühendust kaalu esimesel kasutuskorral hoida.

- **Aktiveerige nutitelefoni seadistuste alt Bluetooth®.**
- **Laadige Apple'i App Store'ist (iOS)või Google Play'ist (Android) alla tasuta rakendus "beurer HealthManager".**
- **Käivitage rakendus ja järgige juhiseid.**
 - Mobiilirakenduses "beurer Healthmanager" tuleb seadistada või sisestada järgmised seadistused:

Kasutaja andmed	Seadistatud väärtused
Nimetähed	Kuni 3 sümbolit (A-Z, 0-9)
Sugu	Mees (♂), naine (♀)
Pikkus	100 kuni 250 cm (3' 03" kuni 8' 02")
Sünnikuupäev	aasta, kuu, päev
Aktiivsustase	Aktiivsustaseme valimisel tuleb silmas pidada keskpikka ja pikaajalist perspektiivi.
	Füüsiline aktiivsus
	1 Puudub
	2 Väike: vähene ja kerge füüsiline pingutus (näiteks jalutamine, kerged aiatööd, võimlemisharjutused).
	3 Keskmine: füüsiline pingutus vähemalt 2-4 korda nädalas 30 minutit korraga.
	4 Suur: füüsiline pingutus vähemalt 4-6 korda nädalas 30 minutit korraga.
5 Väga suur: igapäevane füüsiline pingutus, intensiivne treening või füüsiline töö vähemalt üks tund päevas.	
Soovitud sihtkaal	kg/lb/st (edenemise graafiku jaoks)

- Rakendus määrab teile järgmise vaba kasutajamälu koha (isik 1-10).
- Mõõtmise läbiviimine: esialgne mõõtmine on hädavajalik, sest selle abil saab salvestada andmed, mille abil kaal kasutajad hiljem automaatselt ära tunneb. Seade annab teile käsu seda teha. Selleks vt peatükk "9. Mõõtmise läbiviimine."

8. Alternatiiv: kaalu konfigureerimine mobiilirakendusega

Soovitame kaalu esmakordsel kasutamisel kasutada mobiilirakendust ja rakendada kõik seadistused. Vt peatükk "7. Kaalu konfigureerimine mobiilirakendusega". Seda saab teha ka seade ise. Määrake juhtseadmel kindlaks seade / kellaage / kasutajaseaded. Selleks kasutage nuppe [] ja [], et teha oma valik ja kinnitada see vastavalt seadistusnupust [SET].

a.) Kellaaja seadistamine

[SET] → "SET TIME" → [SET]

Järjekord	Seadistatud väärtused
Kuupäev	Aasta – Kuu – Päev
Kellaage	Tunnid – Minutid

b.) Seadme seadistuste kindlaks määramine

[SET] → "SET UNIT" → [SET]

Järjekord	Seadistatud väärtused
Keel	
Mõõtühik	kg – lb – st
Kellaaeg	24 h – 12 h
Külalisrežiim	SEES – VÄLJAS
Bluetooth®	SEES – VÄLJAS Seadistamisel väljalülitatud kujule "OFF" on Bluetooth® ühendus võimalik ainult juhul, kui kaal on sisse lülitatud. See on praktiline patareie eluea pikendamise või soovimatu raadiokiirguse ärahooldmise seisukohalt.

c) Kasutaja andmete seadistamine

[SET] → "SET USER" → [SET]

Kasutaja andmed	Seadistatud väärtused
Nimetähed	Kuni 3 sümbolit (A-Z, 0-9)
Sugu	Mees , naine ()
Pikkus	100 kuni 250 cm (3' -03" kuni 8' -02")
Sünnikuupäev	aasta, kuu, päev
Aktiivsustase	1 kuni 5 (vt osa 7)
Soovitud sihtkaal	kg/lb/st (edenemise graafiku jaoks)
Kasutaja PIN-kood	Hiljem määratakse automaatselt Bluetooth® kasutamisele. Seda teavet on vaja ainult mobiilirakenduse seadistamiseks tulevikus juhul, kui olemasolevad kaalu kasutajad lisatakse hiljem rakenduse installimiste ajal.

Mobiilirakendusse sisselogimine hiljem

Kui kasutate kaalu esimest korda ilma rakendusega, saate olemasoleva kasutaja rakendusse üle kanda või selle seal luua järgmiselt. Peate sisestama 4-kohalise PIN-koodi. Seda toimingut kirjeldatakse rakenduses.

9. Mõõtmise läbiviimine

9.1 Kehakaalu mõõtmine




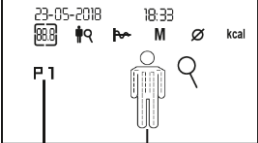
9.2 Külaliskasutaja mõõtmise läbiviimine



Ühekordseks kaalumiseks või juhul, kui kasutaja andmeid ei salvestata. Selleks tuleb seadme seadistuste alt sisse lülitada külaliskasutaja režiim.

[] → "Guest" → [SET] või lülitage kaal sisse

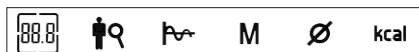
Kasutaja andmed	Seadistatud väärtused
Sugu	Mees , naine
Pikkus	100 kuni 250 cm (3' -03" kuni 8' -02")
Sünnikuupäev	aasta, kuu, päev
Aktiivsustase	1 to 5 (vt osa 7)


9.3 Kasutaja mõõtmised, keha täielik analüüs

<ul style="list-style-type: none">- Vajutage juhtseadmel olevat nuppu . Ekraanil kuvatakse 0.0 kg. <p> Kui külaliskasutaja režiim on aktiveeritud, astuge väljalülitatud kaalule.</p> <ul style="list-style-type: none">- Seiske kaalul paljajalu, hoides juhtseadet käes. Hoidke juhtseadet selle alumisest osast, nii et põial on tugevasti vastu eespoolseid elektroode ja sõrmed on tugevasti vastu tagumisi elektroode.- Seiske kaalul liikumatult nii, et teie keharaskus oleks jalgade vahel ühtlaselt jaotunud. Teie jalalabad, põlved, sääred ega reied ei tohi puutuda üksteise vastu.	
<ul style="list-style-type: none">- Kui kaal tuvastab teid automaatselt, mõõdetakse pärast kaalumist analüüsimiseks vajalik takistus. Seda näidatakse sümboliga, kus elektrivool läbib keha.- Kui keha täielik analüüs on tehtud, kuvatakse ülevaade. Mõõtmistulemused salvestatakse automaatselt.	 <p>Nimetähed Segmendi analüüs</p>

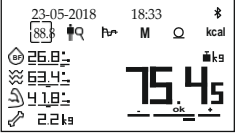
-  Märkus: mõõtmistulemusi ei salvestata järgmiselt juhtudel:
- Kasutajat ei tuvastata automaatselt. See juhtub juhul, kui teie kaal on eelmisest mõõtmisest erinev +/- 3 kg võrra või kui teisel kasutajal on sarnased väärtused (+/- 3 kg). Sel juhul vajutage nuppu [], et valida kasutaja käsitsi ja teha mõõtmine uuesti.
 - Kasutaja seisab kaalul jalanõudega.
 - Kasutaja ei hoia juhtseadet kätega.

10. Mõõtmisväärtuste analüüs



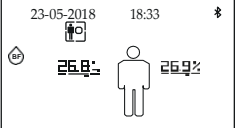



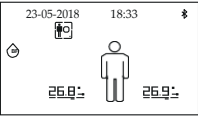

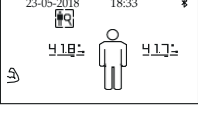

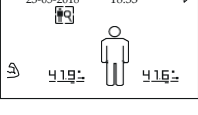

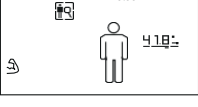
Tulemusi analüüsitakse automaatselt pärast mõõtmist või pärast kasutaja käsitsi valimist juhtseadmel. Valige oma kasutaja nupuga []. Vajutage seadistusnuppu [SET] või oodake 3 sekundit.

Üldine ülevaade




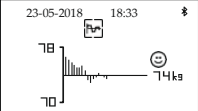



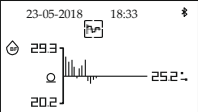
<p>Üldine ülevaade kuvatakse korraks ekraanile kas enne või pärast teie kasutaja keha analüüsi.</p>	
---	---

Keharasva ja lihasmassi segmendi analüüs

<p>a) Keharasv vasakul ja paremal käsivarrel</p> <ul style="list-style-type: none">- Vajutage menüünuppu [], kuni  on valitud. Ekraanile kuvatakse keharasva segmendi analüüs vasakul ja paremal käsivarrel.	 <p>Vasak käsivars Parem käsivars</p>
---	--

<p><u>a) Keharasv vasakul ja paremal jalal</u></p> <p>– Valige nupuga [] vastav ekraan.</p>	
<p><u>c) Keharasv rindkerel</u></p> <p>– Valige nupuga [] vastav ekraan.</p>	
<p><u>d) Vistseraalne rasv (organi / alakõhu rasv)</u></p> <p>– Valige nupuga [] vastav ekraan.</p>	
<p><u>a) Lihasmass vasakul ja paremal käsivarrel</u></p> <p>– Valige nupuga [] vastav ekraan.</p>	
<p><u>a) Lihasmass vasakul ja paremal jalal</u></p> <p>– Valige nupuga [] vastav ekraan.</p>	
<p><u>g) Lihasmass rindkerel</u></p> <p>– Valige nupuga [] vastav ekraan.</p>	

Graafiline esitus

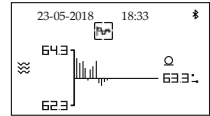
<p><u>a) Kehakaal</u></p> <p>– Vajutage menüünuppu [], kuni on valitud  . Ekraanile kuvatakse teie kehakaalu suundumus. Kehakaalu suundumust näidatakse mõõtmisest mõõtmiseni. Uuemad mõõtetulemused kuvatakse paremal. Viitejoon tähistab sihtkaalu.</p> <p> Sihtkaalu saab kasutaja andmete alt igal ajal muuta.</p>	
<p><u>b) Keharasv</u> </p> <p>Keha rasvasisalduse  graafikule lülitamiseks kasutage nuppu []. Keharasva suundumust näidatakse mõõtmisest mõõtmiseni. Viitejoon tähistab kõikide keha rasvasisalduse mõõtetulemuste keskmist väärtust. Ribadel näidatakse, kas väärtused on liikunud üles või alla.</p>	

c) Vee suhtary



– Keha veesisalduse graafikule lülitamiseks kasutage nuppu [].

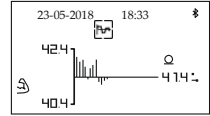
Keha veesisalduse suundumust näidatakse mõõtmisest mõõtmiseni. Viitejoon tähistab kõikide keha veesisalduse mõõtetulemuste keskmist väärtust. Ribadel näidatakse, kas väärtused on liikunud üles või alla.



d) Lihasmass



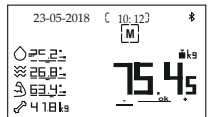
– Keha lihasmassi graafikule lülitamiseks kasutage nuppu []. Keha lihasmassi suundumust näidatakse mõõtmisest mõõtmiseni. Viitejoon tähistab kõikide keha lihasmassi mõõtetulemuste keskmist väärtust. Ribadel näidatakse, kas väärtused on liikunud üles või alla.



M Salvestatud mõõtmistulemuste kuvamine

– Vajutage menüünuppu [], kuni on valitud . Ekraanile ilmub kõige viimane salvestatud mõõtmisväärtus. Mõõtmise kuupäev ja mälu koha number kuvatakse ekraani ülaosas, näiteks (03-03) tähendab kolmandat mälu kohta = viimast kokku kolmest hõivatud mälu kohast.

– Kasutage läbi mälu kohtade liikumiseks nuppe [], [].



Kaalu välja lülitamine (seisurežiim)

– Oodake, kuni ekraan end umbes 45 sekundi pärast automaatselt välja lülitab või vajutage juhtseadmel olevat nuppu [], et ekraan käsitsi välja lülitada. Kuupäev ja kellaaeg kuvatakse endiselt.

11. Tulemuste hindamine

kcal Kalorikulu

– Vajutage menüünuppu [], on valitud. Kuvatakse baasainevahetus (BMR) ja füüsilisest aktiivsusest tingitud energiakulu (AMR) (kcal).



Keha rasvaprotsent

Keha rasvasisalduse väärtused kuvatakse ekraanil ning neid analüüsitakse tulppiagrammis. Alljärgnevad keha rasvaprotsendi mõõtmistulemused on toodud suunisena (lisateavet saate arstilt).

Mees Naine

- ok +				
Vanus	Väike	Tava- pärane	Suur	Väga suur
10-14	<11%	11-16 %	16,1-21%	>21%
15-19	<12%	12-17 %	17,1- 22%	>22%
20-29	<13%	13-18 %	18,1- 23%	>23%
30-39	<14%	14-19 %	19,1- 24%	>24%
40-49	<15%	15- 20 %	20,1- 25%	>25%
50-59	<16%	16- 21 %	21,1- 26%	>26%
60-69	<17%	17- 22 %	22,1- 27%	>27%
70-100	<18%	18- 23 %	23,1-28%	>28%

- ok ++				
Vanus	Väike	Tava- pärane	Suur	Väga suur
10-14	<16%	16- 21%	21,1- 26%	>26%
15-19	<17%	17- 22%	22,1- 27%	>27%
20-29	<18%	18- 23%	23,1-28%	>28%
30-39	<19%	19- 24%	24,1- 29%	>29%
40-49	<20%	20- 25%	25,1- 30%	>30%
50-59	<21%	21- 26%	26,1- 31%	>31%
60-69	<22%	22- 27%	27,1- 32%	>32%
70-100	<23%	23- 28%	28,1- 33%	>33%

Sportlastel on need väärtused tihti väiksemad. Sõltuvalt sportlikust tegevusest, intensiivsusest ja füüsilisest vormist võivad tulemused jääda alla määratud standardväärtusi. Tuleb aga siiski meeles pidada, et väga väike keha rasvaprotsent võib olla tervisele ohtlik.

Vistseraalne rasv (organi / alakõhu rasv)

Vistseraalne rasv ümbritseb siseorganeid kõhuõones. Seda peetakse kõrget vererõhku ja diabeeti soodustavaks.

Vistseraalse rasva väärtus kuvatakse ekraanil vahemikus 1 ja 59.

Vistseraalse rasva protsent- väärtus	Hinnang
1-12	Teie vistseraalse rasva protsent on normaalses vahemikus.
13-59	Teie vistseraalse rasva protsent on liiga kõrge.

Keha veesisaldus

Keha veesisalduse % on tavaliselt järgmistes vahemikes:

Mees

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

Naine

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

Keharasv sisaldab suhteliselt vähe vett, seetõttu võib kõrge keha rasvaprotsendiga inimeste keha veesisaldus olla standardväärtusest väiksem. Teisest küljest võivad mõnede sportlaste tulemused standardväärtustes kõrgemad olla, seda väikse rasvaprotsendi ja suure lihasprotsendi tõttu. Selle kaaluga saadud keha veesisalduse mõõtmistulemuste põhjal ei tohi teha meditsiinilisi järeldusi, näiteks vanusega seonduva keha veesisalduse vähenemise kohta. Vajadusel pidage nõu oma arstiga. Üldiselt on soovitatav, et keha veesisaldus oleks suur.

Lihasmass

Lihasmassi mõõtmistulemus näitab skeleti lihaste massi. Siseorganite lihaseid ei ole arvestatud. Lihasmass on tavaliselt järgmistes vahemikes:

Mees

Vanus	Väike	Tavapärane	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%

Naine

Vanus	Väike	Tavapärane	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 kiiresti lapseas ja saavutab oma tipu 30-40-aastasena. Vananedes hakkab luumass vähenema. Luumassi vähenemist aitab vältida tervislik toitumine (eelkõige kaltsiumi ja D-vitamiini tarbimine) ning regulaarne füüsiline aktiivsus. Luude stabiilsust saab suurendada regulaarse lihaste kasvatamisega. Pidage meeles, et see kaal suudab tuvastada luu mineraalide sisalduse. Luumassi on väga keeruline mõjutada, kuigi see kõigub vastavalt teatud teguritele (kaal, pikkus, vanus, sugu). Üldtunnustatud juhiseid ega soovitusi selleks ei ole.



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).

BMR


Baasainevahetus (BMR) on energiahulk, mis on vajalik elutähtsate funktsioonide täitmiseks juhul, kui inimene ei liiguta (näiteks 24 tundi voodis lamades). Selle väärtus sõltub olulisel määral kaalust, pikkusest ja vanusest. Diagnostiline kaal kuvab baasainevahetuse määra kalories päeva kohta ning arvutab selle välja tunnustatud Mifflin St. Jeori valemi põhjal.

See on absoluutne minimaalne energiahulk, mida keha vajab ja mille ta toidust saama peab. Kui saate pikema aja jooksul vähem energiat, võib see tervist kahjustada.

AMR

Füüsilisest aktiivsusest tulenev energiakulu (AMR) on energiahulk, mida aktiivses tegevuses olev keha iga päev vajab. Individuaalne energiakulu suureneb koos füüsilise aktiivsuse taseme suurenemisega. Diagnostiline kaal arvutab selle välja sisestatud aktiivsustasemetega (1-5) põhjal. Hetke kehakaalu säilitamiseks tuleb energia, mille keha ära kasutab, toidu ja joogi vormis asendada. Kui keha saab pikema aja jooksul vähem energiat kui kulutab, siis võetakse puudujääk kehasse talletatud rasvast ning kehakaal väheneb. Kui aga selliselt võetud energia hulk ületab pikema aja jooksul välja arvatud AMR-i, ei suuda keha liigset energiat põletada. Liigne energia ladustatakse kehasse rasvana, mis viib kaalutõusuni.

Tulemuste ajutine kontekst

 Pidage meeles, et oluline on ainult pikaajaline suundumus. Lühiajalised kõikumised kehakaalus mõne päeva lõikes on tavaliselt tingitud vedelikukaost.

Tulemuste tõlgendamisel tuleb lähtuda üldistest muutustest kehakaalu ja keha rasva- ja veesisalduse ning lihmassi osas ning vahemikust, mille jooksul need muutused aset leidsid. Kiireid muutusi mõne päeva jooksul tuleks vaadelda eraldi keskpikas perspektiivis muutustest (nädalate lõikes) ja pikaajalises perspektiivis muutustest (kuude lõikes).

Üldiselt võib öelda, et lühiajalised muutused kaalus on peaaegu alati tingitud veesisalduse muutumisest, samal ajal kui muutused keskpikas ja pikaajalises perspektiivis võivad olla seotud ka rasvaprotsendi ja lihasprotsendiga.

- Kui teie kaal lühiajaliselt väheneb, kuid keha rasvaprotsent suureneb või jääb samaks, siis on teie keha kaotanud peamiselt vett – näiteks pärast treeningut, saunaskäiku või kiirele kaalulangetamisele keskendunud dieeti.
- Kui teie kaal keskpikas vahemikus suureneb ja keha rasvaprotsent väheneb või jääb samaks, siis võib teil olla tekkinud väärtuslik lihmass.
- Kui nii teie kaal kui ka keha rasvaprotsent vähenevad, siis dieet toimib – te kaotate keharasva.
- Ideaalis kuuluvad dieedi juurde füüsiline aktiivsus ning aeroobika- või jõutreening. Nii saate oma lihmassi keskpikas vahemikus kasvatada.
- Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihasprotsente ei tuleks kokku liita (lihaskude sisaldab samuti keha veesisalduse komponente).




12. Mõõtmistulemuste ülekandmine mobiilirakenduse kaudu


Kui rakendus ei ole avatud, salvestatakse äsja saadud mõõtmistulemused kaalu. Kokku on kaalu võimalik salvestada kuni 30 mõõtmistulemust kasutaja kohta. Rakenduse avamisel Bluetoothi vahemikus kantakse salvestatud mõõtmistulemused automaatselt rakendusse üle. Andmed kantakse automaatselt üle ka juhul, kui kaal on välja lülitatud.

13. Lisateave




Kaalu andmete kustutamine

a) Kasutaja ning kõikide seadistuste ja salvestatud väärtuste kustutamine




- Pärast kaalu sisselülitamist valige nupuga [] kasutaja. Vajadusel vajutage nuppu mitu korda ja kinnitage tehtud valik seadistusnupust [SET].
- Kui ekraanil kuvatakse 0.0, siis vajutage seadistusnupp [SET] 12 sekundiks alla, et kasutaja kustutada.
- Valige nuppude [ , ] abil "YES" (jah) ja kinnitage tehtud valik seadistusnupust [SET]. Kui te ei soovi kasutajat kustutada, siis valige "NO" (EI) ja kinnitage valik seadistusnupuga [SET].

 Selle kasutaja kõik salvestatud väärtused ja seadistused kustutatakse.

b) Kasutaja üksiku salvestatud väärtuse kustutamine

- Valige kasutajamälus mõõdetud väärtus  ja vajutage korraks juhtseadmel seadistusnuppu [SET], et salvestatud väärtus kustutada.
- Võite seda teha ka kohe pärast mõõtmist.
- Valige nuppude [ , ] abil "YES" (jah) ja kinnitage tehtud valik seadistusnupust [SET]. Kui te ei soovi kasutajat kustutada, siis valige "NO" (EI) ja kinnitage valik seadistusnupuga [SET].

c) Kasutaja kõikide salvestatud väärtuste kustutamine

- Avage kasutajamälu  ja vajutage juhtseadmel umbes 5 sekundiks alla seadistusnupp [SET], et kõik väärtused kustutada.
- Valige nuppude [ , ] abil "YES" (jah) ja kinnitage tehtud valik seadistusnupust [SET]. Kui te ei soovi kasutajat kustutada, siis valige "NO" (EI) ja kinnitage valik seadistusnupuga [SET].

Patareide vahetamine

Juhtseadmel on patareide tühjenemise näidik. Kui patareid hakkavad tühjaks saama, ilmub ekraanile kiri "LOW BATTERY". Sel juhul tuleb patareid välja vahetada. Ühendage seade uuesti mobiilirakendusega. Süsteemi kellaaeg on uuendatud.

 **MÄRKUS:**

- Ärge kasutage korraga erinevat tüüpi, erineva tootja või erineva mahutavusega patareisid.
- Ärge kasutage akusid.
- Kasutage patareisid, mis ei sisalda raskemetalle.

14. Seadme puhastamine ja hooldustööd

Seadet tuleks aeg-ajalt puhastada.

Tehke seda niiske lapi ja vajadusel väikse koguse pesuvahendiga.



OLULINE TEAVE!

- Ärge kasutage abrasiivseid lahusteid ega puhastusvahendeid!
- Ärge pange seadet vette!
- Ärge puhastage seadet nõudepesumasinas.

15. Kasutuselt kõrvaldamine

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.



Keskonnakaitse tagamiseks ärge visake kasutuskõlbmatuks muutunud seadmeid olmeprügi hulka. Viige töökõlbmatuks muutunud seade vastavasse kogumis- või ümbertöötlemiskeskusesse.

Seadmete kasutuselt kõrvaldamisel tuleb järgida EÜ WEEE-direktiivis (elektrilised ja elektroonilised jäätmed) sätestatud nõudeid. Kõiguste korral võtke ühendust jäätmekäitluse eest vastutava kohaliku asutusega.




Kõrvaldage pakend kasutuselt keskkonnale ohutult.



16. Mida teha probleemide tekkimisel?

Mõõtevea korral kuvatakse kaalul järgmised veateated.

Ekraan	Põhjus	Lahendus
ERROR:_OVERLOAD	Maksimaalne kandevõime 200 kg on ületatud.	Kaalu kandevõime on 200 kg.
LOW_BATTERY	Patareid on tühjad.	Vahetage patareid (vt osa Patareide vahetamine).
MEMORY_FULL	30 mõõtetulemust on salvestatud.	Kandke mõõtetulemused üle.
ERROR:_CONTACT ERROR	Elektroodide ja jalataldade vaheline elektritakistus on liiga suur (nt juhul, kui teil on talla all paksend).	Korrake kaalumist paljajalu. Vajadusel niisutage veidi oma jalatald. Vajadusel eemaldage jalatallalt paksendid. Hoidke elektroode tagantpoolt sõrmedega ja eestpoolt põidlagaga.
ERROR:_DATA	BIA mõõtmine õnnestus, kuid rasvaprotsent on väljaspool mõõdetavat vahemikku (vähem kui 3% või rohkem kui 65%).	Korrake mõõtmist paljajalu või vajadusel niisutage jalatald. Vajadusel muutke seadistatud aktiivsustaset.
Ekraan on tühi.	Patareid on tühjad.	Vahetage patareid (vt osa Patareide vahetamine).
	Patareid ei ole õigesti paigaldatud.	Paigaldage patareid õigesti.
Ekraanile ilmub ainult kehakaal, mitte diagnostiline näit.	Mõõtmistulemust ei ole võimalik ühelegi kasutajale määrata.	Valige kaalul kasutaja, kasutades selleks nuppu [] või korrake kasutaja määramist rakenduses. Võtke kinni käsiseadme elektroodidest ja seiske kaalule paljajalu.

Vale mõõtetulemus

Võimalikud vead	Lahendus
Kaalu nullpunkt ei ole õige.	Lülitage kaal sisse, oodake umbes 5 minutit ja korrake mõõtmist.
Kaal on asetatud vaibale.	Asetage kaal stabiilesele, ühetasasele pinnale. Seiske võimalikult lähedal kaalu välisservale.
Kuvatakse ebatäpne tulemus.	Seiske kaalul nii korralikult kui võimalik.

Võimalikud vead	Lahendus
Kuvatakse ebatäpne tulemus.	Oodake, kuni kaal lülitub välja. Seejärel korrake mõõtmist.

Bluetooth® ühendus puudub (sümbolit ei kuvata ekraanil)

Võimalikud vead	Lahendus
Raadioühendus	Minimaalne levivahemik on ligikaudu 10 m. Seinad ja laed võivad levi vähendada. Teised raadiolained võivad segada seadme tööd. Seetõttu ärge asetage kaalu WLAN-ruuterite, mikrolaineahjude, induktsioonpliidite jms lähedale.
Bluetooth® ühendamine	Sulgege rakendus täielikult (sh taust). Lülitage Bluetooth® välja ja uuesti sisse. Lülitage nutitelefon välja ja uuesti sisse. Võtke patareid korraks kaalust välja ja pange need tagasi. Vt ka KKK www.beurer.com .
Ühendamiseks kulub liiga kaua aega.	Kiirendage Bluetoothi intervalli, kui kaal sisse lülitatakse.

17. Tehniline spetsifikatsioon

Kaalu mõõtmed	380 x 390 x 1000 mm
Kaalu patareid	4 x 1,5 V AA-tüüpi patareid
Mõõtmisvahemik	8 kg kuni 200 kg
Andmete ülekandmine Bluetooth® juhtmevaba tehnoloogia kaudu	See toode kasutab Bluetooth® väikese energiakuluga tehnoloogiat, lairibasagedus 2.402 – 2.480 GHz, ülekandevõimsus kuni 0 dBm, võrreldav Bluetooth® 4.0 nutitelefoni / tahvelarvutitega
Ühilduvate nutitelefoni nimekirja ning teavet ja tarkvara seadmetele leiate järgmiselt lingilt: connect.beurer.com	
Mobiilirakenduse "beurer HealthManager" süsteeminõuded	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 Bluetooth® ≥ 4.0

Toodet võidakse tehniliselt muuta.

Käesolevaga garanteerime, et toode vastab Euroopa direktiivile 2014/53/EÜ. Toote vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt: <https://www.beurer.com/web/welandingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

18. 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:

- BEURERI toodete garantii-aeg on alates ostukuupäevast 5 aastat või - vastavalt riigile - kauem. Garantii-nõude korral tuleb ostukuupäeva tõendamiseks esitada ostutšekk või ostuarve.
- Seadme remontimine (tervikuna või üksikud osad) ei pikenda garantiiperioodi.
- Garantii ei kehti juhul, kui seadme kahjustused tulenevad:
 - seadme sobimatust kasutamises, näiteks kasutusjuhendi tähelepanuta jätmisest;
 - kliendi või selleks volitamata kolmandate poolte remonttöödest;
 - seadme transportimisest tootjalt kliendile või teeninduskeskusesse.
 - Garantii ei kehti tarvikute tavapärase kulumise suhtes (korpus, patareid jms).
- Tootja ei võta endale vastutust seadme kasutusest tulenevate ostsede või kaudsete kahjude eest, isegi juhul, kui seadme kahjustused kuuluvad garantii alla.