

beurer

BF 720



LV Diagnostikas svāri

Lietošanas instrukcija..... 2

EAC CE



Rūpīgi izlasiet lietošanas norādījumus un saglabāiet tos turpmākai izmantošanai, pārliecinieties, ka tie ir pieejami citiem lietotājiem un ievērojiet tajos sniegto informāciju.

Saturs

1. Komplektācija	2	7. Lietošana	8
2. Apzīmējumi un simboli	3	8. Tīrīšana un kopšana	11
3. Paredzētais pielietojums	4	9. Ko darīt, ja radušās problēmas?	11
4. Brīdinājumi un drošības norādījumi	4	10. Utilizācija	12
5. Ierīces apraksts	6	11. Tehniskās specifikācijas	12
6. Sākotnējā lietošana	6	12. Garantijas serviss	13

Iepazīšanās ar ierīci Ierīces

funkcijas

Šie digitālie svāri ir paredzēti svēršanai un personīgās fiziskās sagatavotības datu diagnostikai.

Tie ir paredzēti privātai lietošanai.

Svāri ir aprīkoti ar šādām funkcijām, kuras var izmantot līdz pat 8 personām:

- Ķermeņa svara mērījumi un KMI
- Ķermeņa tauku procentuālā daudzuma aprēķināšana
- Ķermeņa ūdens saturs
- Muskuļu procentuālā daļa
- Kaulu masa
- Bāzes un aktīvās vielmaiņas ātrums

Svāriem ir arī šādas papildu funkcijas:

- Pārslēgšanās starp kilogramiem "kg", mārciņām "lbs" un stouniem "st".
- Automātiskās izslēgšanās funkcija
- Tukšas baterijas indikators
- Automātiska lietotāja atpazīšana
- LCD displejs ar 3 lietotāja iniciāļiem
- Pēdējo 30 mērījumu glabāšana 8 lietotājiem, ja datus nav iespējams pārsūtīt uz lietotni.

Mērīšanas princips

Šie svāri darbojas pēc B.I.A. (bioelektriskās impedances analīzes) principa. Tas ietver ķermeņa satura aprēķināšanu dažādu sekunžu laikā, izmantojot strāvu, kas nav jūtama, ir pilnīgi nekaitīga un nerada nekādu risku.

Ja šo elektriskās pretestības (impedances) mērījumu ņem vērā kopā ar konstantām un/vai individuālām vērtībām (vecums, augums, dzimums, aktivitātes līmenis), var aprēķināt ķermeņa tauku procentuālo daudzumu un citus ķermeņa mainīgos lielumus. Muskuļu audi un ūdens labi vada elektrību, tāpēc tiem ir mazāka pretestība. Turpretī kaulu un taukaudu vadītspēja ir zema, jo tauku šūnas un kauli gandrīz nespēj vadīt strāvu ļoti lielas pretestības dēļ.

Lūdzu, ņemiet vērā, ka vērtības, ko aprēķina diagnostikas svāri, ir tikai aptuveni ķermeņa faktisko medicīnisko analītisko vērtību rādītājs. Tikai ārsts speciālists var precīzi noteikt ķermeņa tauku, ūdens daudzumu ķermenī, muskuļu procentuālo daudzumu un kaulu struktūru, izmantojot medicīniskas metodes (piemēram, datortomogrāfiju).

1. Komplektācija

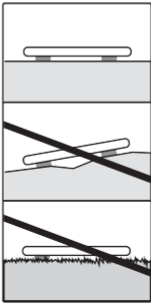
Pārbaudiet, vai ierīces iepakojums nav sabojāts, un pārliecinieties, vai tajā ir visas ierīces sastāvdaļas. Pirms lietošanas pārliecinieties, ka ierīcei vai piederumiem nav redzamu bojājumu un ka ir noņemts viss iepakojuma materiāls. Ja jums ir kādas šaubas, nelietojiet ierīci un sazinieties ar mazumtirgotāju vai izmantojiet norādīto klientu apkalpošanas centra adresi.

- Ātrais celvedis
- BF 720 diagnostikas svāri
- 3 x 1.5 V AAA baterijas
- 1 x lietošanas instrukcija
- 1x garantijas instrukcija

2. Apzīmējumi un simboli

Uz šīs ierīces, šajā lietošanas instrukcijā, uz ierīces iepakojuma un tipa plāksnītes tiek izmantoti šādi simboli:

	BRĪDINĀJUMS Brīdinājums par traumas vai kaitējuma veselībai risku.
	SVARĪGI Drošības norādījums, kas liecina par iespējamu ierīces/piederuma bojājuma risku.
	Piezīme Svarīga informācija
	Uzmanīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju. Ievērojiet brīdinājumus un drošības norādījumus. Saglabājiet šīs instrukcijas turpmākai izmantošanai. Padariet lietošanas instrukcijas pieejamas citiem lietotājiem. Ja ierīce tiek nodota tālāk, nododiet lietošanas instrukcijas arī nākamajam lietotājam.
	Utilizācija jāveic saskaņā ar Direktīvu par elektrisko un elektronisko ierīču atkritumiem - EEEA
	Neizmetiet baterijas, kas satur bīstamas vielas, kopā ar sadzīves atkritumiem.
	Marķējums iepakojuma materiāla identificēšanai. A = materiāla kods, B = materiāla numurs: 1-7 = plastmasa, 20-22 = papīrs un kartons.
	Atdaliet iepakojuma elementus un atbrīvojieties no tiem saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
	Šis produkts atbilst Eiropas un nacionālo direktīvu prasībām.
	Produkts uzskatāms atbilst EAEU tehnisko noteikumu prasībām.
	Apvienotās Karalistes Atbilstības novērtējuma zīme
	Ierīci nedrīkst lietot cilvēki ar medicīniskiem implantiem (piemēram, elektrokardiostimulatoriem), jo tā var ietekmēt to darbību.
	Ražotājs
	Atdaliet izstrādājumu un iepakojuma elementus un atbrīvojieties no tiem saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
	Importētāja simbols

	Nepakļaujiet svarus slodzei, kas pārsniedz 180 kg/396 lb/28 st.	 	Paslīdēšanas risks: nekāpiet uz svariem ar slapjām kājām.
	Apgāšanās risks: nostāijieties svēršanas virsmas centrā.		Novietojiet svarus uz līdzenas virsmas. Nenovietojiet svarus uz paklāja.

Paredzētais pielietojums

Paredzētais lietojums: ierīce ir paredzēta tikai cilvēku svēršanai un personīgo fitnesa datu reģistrēšanai. Ierīce ir paredzēta tikai privātai lietošanai, nevis medicīniskiem vai komerciāliem mērķiem.

3. Brīdinājumi un drošības norādījumi



BRĪDINĀJUMS:

- Svarus nedrīkst lietot cilvēki ar medicīniskiem implantiem (piemēram, elektrokardiosimulatoriem), jo tā var ietekmēt to darbību.
- Nelietot grūtniecības laikā.
- Nekāpiet uz svaru ārējās malas tikai vienā pusē: apgāšanās risks!
- Bateriju norīšana var būt ļoti bīstama. Uzglabājiet baterijas un svarus maziem bērniem nepieejamā vietā. Ja baterija tiek norīta, nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību.
- Uzglabāt iepakojuma materiālu bērniem nepieejamā vietā - pastāv nosmakšanas risks!
- Svarīgi: neuzkāpiet uz svariem ar slapjām kājām vai ja svaru virsma ir mitra - pastāv paslīdēšanas risks!



Piezīmes par bateriju lietošanas drošību

- Vienmēr pareizi ievietojiet baterijas, ņemot vērā polaritāti (+ / -). Uzglabājiet baterijas tīras un sausas, kā arī pasargājiet tās no ūdens. Vienmēr izvālieties pareizo baterijas tipu.
- Novērsiet bateriju un bateriju nodalījuma kontaktu īssavienojumu.
- Baterijas ir aizliegts uzlādēt, piespiestu kārtā izlādēt, karsēt, izjaukt, deformēt, iekapsulēt vai modificēt.
- Baterijas ir aizliegts metināt vai lodēt.
- Neievietojiet ierīcē dažādu ražotāju, ietilpības (jaunas un lietotas), izmēra un tipa baterijas.
- **Sprādziena risks!** Iepriekš minēto norādījumu neievērošana var izraisīt miesas bojājumus, pārkaršanu, noplūdi, izplūdi, lūzumu, sprādzienu vai ugunsgrēku.
- Ja no baterijas ir noplūdis šķidrums, uzvelciet aizsargcimdus un notīriet baterijas nodalījumu ar sausu drānu.
- Ja āda vai acis saskaras ar bateriju šķidrumu, skartās vietas noskalojiet ar ūdeni un meklējiet medicīnisko palīdzību.
- **Aizrīšanās risks!** Glabājiet baterijas bērniem nepieejamā vietā. Norīšanas gadījumā nekavējoties meklēt medicīnisko palīdzību.

- Nekad neļaujiet bērniem nomainīt baterijas bez pieaugušo uzraudzības.
- Uzglabājiet baterijas atsevišķi no metāla priekšmetiem labi vēdināmā, sausā un vēsā vietā.
- Nepakļaujiet baterijas tiešiem saules stariem vai lietus iedarbībai.
- Izņemiet baterijas no ierīces, ja ierīce netiks lietota ilgu laiku.
- Izlādētas baterijas nekavējoties un pareizi izmetiet. Neizmetiet baterijas ugunī.
- Izmetot baterijas, baterijas ar dažādām elektrokīmiskajām sistēmām turiet atsevišķi.



Vispārīgas piezīmes

- Lūdzu, ņemiet vērā, ka tehnisku iemeslu dēļ ir iespējamas mērījumu pielaiides, jo šie svāri nav kalibrēti izmantošanai profesionālā medicīniskā vidē.
- Svaru maksimālā kapacitāte ir 180 kg / 396 lb / 28 st. Svara mērījumu un kaulu masas aprēķinu rezultāti tiek parādīti ar 100 g (0,2 lb) soli.
- Ķermeņa tauku, ķermeņa ūdens un muskuļu satura mērījumi tiek rādīti ar 0,1 % soli.
- Nepieciešamais kaloriju daudzums ir norādīts ar 1 kcal soli.
- Kad svāri tiek piegādāti klientam, tie ir iestatīti svērsanai un mērīšanai "kg" un "cm". Sākotnējās lietošanas laikā ierīces iestatījumus var mainīt, izmantojot lietotni.
- Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas; cietā virsma ir ļoti svarīga, lai mērījumi būtu precīzi.
- Remontu drīkst veikt tikai Beurer Klientu apkalpošanas dienests vai pilnvaroti mazumtirgotāji. Pirms sūdzības iesniegšanas vispirms pārbaudiet baterijas un, ja nepieciešams, nomainiet tās.

Uzglabāšana un apkope

Mērījumu precizitāte un ierīces kalpošanas laiks ir atkarīgs no rūpīgas lietošanas:



SVARĪGI

- Ierīce laiku pa laikam jānotīra. Neizmantojiet abrazīvus tīrīšanas līdzekļus un nekad neiegremdējiet ierīci ūdenī.
- Pārliecinieties, ka svāri nesaskaras ar šķidrumiem. Nekad neiegremdējiet svarus ūdenī. Neskalojiet svarus tekošā ūdenī.
- Nenovietojiet uz svāriem nekādus priekšmetus, kamēr tie netiek izmantoti.
- Nospiediet pogu spēcīgi vai ar asiem priekšmetiem.
- Nenovietojiet svarus augstas temperatūras vai spēcīga elektromagnētiskā lauka (piemēram, mobilā telefona) iedarbības zonā.
- Sargājiet ierīci no triecieniem, mitruma, putekļiem, ķīmiskām vielām, izteiktām temperatūras svārstībām un tuvumā esošiem karstuma avotiem (krānsis, sildītāji).

Vispārīgi padomi

- Ciktāl iespējams, sverieties katru dienu vienā un tajā pašā laikā (vislabāk no rīta), pēc tualetes apmeklējuma, tukšā dūšā un bez apģērba, lai iegūtu salīdzināmus rezultātus.
- Svarīgs apsvērums attiecībā uz mērījumiem: ķermeņa tauku aprēķinu drīkst veikt tikai ar basām kājām; vajadzības gadījumā viegli samitriniet pēdas. Rezultāti var būt neapmierinoši, ja pēdu ir pilnīgi sausas vai ar lielu daudzumu cietas ādas, jo vadītspēja būs traucēta.
- Mērīšanas laikā stāviet taisni un nekustīgi.
- Nogaidiet dažas stundas pēc fiziskas slodzes, pie kuras jūsu ķermenis nav pieradis.
- Pagaidiet aptuveni 15 minūtes pēc ceļšanās, lai organismā uzkrātais ūdens varētu izkļiedties.
- Atcerieties, ka svarīga ir tikai ilgtermiņa tendence. Īslaicīgas svara izmaiņas dažu dienu laikā parasti izraisa šķidruma zudums, tomēr ķermenī esošajam ūdenim ir liela nozīme labsajūtas nodrošināšanā.

Ierobežojumi

Aprēķinot ķermeņa tauku un citas vērtības, var rasties neparasti un neticami rezultāti, ja svarus izmanto:

- Bērni līdz aptuveni 10 gadu vecumam;
- Sportisti un bodibilderi;
- Personas ar drudzi, personas, kurām tiek veikta dialīze, personas ar tūskas simptomiem un personas, kas slimo ar osteoporozi;

- Personas, kas lieto sirds un asinsvadu zāles (kas ietelmē sirds un asinsvadu sistēmu);
- Personas, kas lieto vazodilatējošus vai vazokonstriktīvus medikamentus;
- Personas ar būtiskām anatomiskām anomālijām kājās salīdzinājumā ar kopējo augumu (kāju garums ir ievērojami īsāks vai garāks).

4. Ierīces apraksts

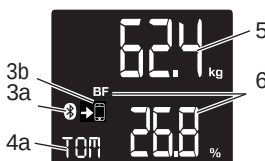
Aizmugure

1. Režīma poga
2. Baterijas nodalījums



Displejs

- 3a. Bluetooth® savienojuma simbols starp svariem un viedtālruni
- 3b. Sinhronizācijas simbols, kas notiek mērījumu pārsūtīšana
- 4a. Lietotāja iniciāļi, piem., TOM
- 4b. Nezināms mērījums “- - -”
5. Ķermeņa svars
6. Ķermeņa dati, piemēram, KMI, ķermeņa tauku saturs u. c.



5. Sākotnējā lietošana

Baterijas ievietošana

Izņemiet baterijas no aizsargiepakojuma un ievietojiet baterijas svaros, pārliecinoties, ka bateriju polaritāte ir pareiza. Ja svāri nedarbojas, pilnībā izņemiet baterijas un ievietojiet tās no jauna.

Svaru novietošana

Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas; cieta virsma ir ļoti svarīga, lai mērījumi būtu precīzi.

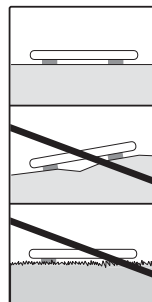
5.1. Sākotnējā lietošana ar lietotni

Lai aprēķinātu ķermeņa tauku procentuālo daudzumu un papildu ķermeņa vērtības, svaros jāsaģlabā personīgie lietotāja dati.

Svāriem ir 8 lietotāja atmiņas vietas, kas ļauj, piemēram, jums un jūsu ģimenes locekļiem saģlabāt personīgos iestatījumus.

Lietotājus ir iespējams aktivizēt arī, izmantojot citas mobilās gala ierīces, kurās ir instalēta lietotne “beurer HealthManager Pro”, vai mainot lietotāja profilu lietotnē (skatīt lietotnes iestatījumus).

Turiet viedtālruni tuvu svāriem, lai saģlabātu aktīvu Bluetooth® savienojumu pirmās lietošanas laikā.



- Leģupielādējiet bezmaksas lietotni “beurer HealthManager Pro” no Apple App Store (iOS) vai Google Play (Android™).
- Palaidiet lietotni un izpildiet norādījumus.
- Lietotnē izvēlieties BF 720.

- Ievadiet ar BF 720 saistītos datus.

Lietotnē "beurer HealthManager Pro" jāiestata vai jāievada šādi iestatījumi:

Lietotāja dati	Iestatīt vērtības
Vārda iniciāļi/vārda saīsinājums	Maks. 3 burti vai cipari
Garums	100 līdz 220 cm (3'3.5" līdz 7'2.5")
Vecums	10 līdz 100 gadi
Dzimums	Vīrietis (♂), sieviete (♀)
Aktivitātes līmenis	1 līdz 5

Aktivitātes līmeni

Izvēloties aktivitātes līmeni, izšķiroša nozīme ir vidēja termiņa un ilgtermiņa perspektīvai.

Aktivitātes līmenis	Fiziskā aktivitāte
1	Nav.
2	Zems: neliela un viegla fiziska slodze (piemēram, pastaigas, viegli dārza darbi, vienkārša vingrošana).
3	Vidējs: fiziska slodze vismaz 2 līdz 4 reizes nedēļā pa 30 minūtēm.
4	Augsts: fiziska slodze vismaz 4 līdz 6 reizes nedēļā pa 30 minūtēm.
5	Ļoti augsts: intensīva fiziska slodze, intensīvi treniņi vai smags fizisks darbs vismaz 1 stundu katru dienu.

- Piešķiriet lietotāju, kad lietotne to pieprasa.

Automātiskai personas atpazīšanai pirmais mērījums ir jāpiešķir jūsu personīgajiem lietotāja datiem. Lai to izdarītu, sekojiet norādījumiem lietotnē. Uzkāpiet uz svariem ar basām kājām un pārliecinieties, ka stāvat nekustīgi, vienmērīgi sadalot svaru un ar abām kājām uz elektrodiem.

i Piezīme: Turpmākajiem novērojumiem var izmantot tikai svaru rādītos mērījumus.

5.2. Pirmā lietošana bez lietotnes (alternatīva)

i Piezīme: Pirmajā lietošanas reizē un visu iestatījumu ievadīšanai iesakām izmantot lietotni "beurer HealthManager Pro". Tāpēc šo soli veiciet tikai tad, ja sākotnējā lietošana tiks veikta pilnībā bez lietotnes. Ja esat veicis sākotnējo lietošanu ar lietotni, pārejiet tieši uz nodaļu "Mērījumu veikšana".

- Pēc bateriju ievietošanas displejā mirgos "USE APP". Nospiediet pogu SET, lai iestatītu gadu/mēnesi/dienu, kā arī stundu/minūtes.

Lai to izdarītu, nospiediet ▲/▼ pogas.

Apstipriniet ar pogu SET. Displejā parādās "0.0"

- Tagad vēlreiz nospiediet SET pogu. Displejā parādīsies "P-01" vai pēdējo reizi izmantotās svaru lietotāja atmiņas numurs.

Izvēlieties lietotāja atmiņu (no P-01 līdz P-08) ar ▲/▼ pogām un nospiediet pogu SET, lai apstiprinātu.

- Ievadiet savus iestatījumus, piemēram, dzimumu un iniciāļus, auguma garumu utt. (Skatīt "Sākotnējā lietošana ar lietotni" (tabula)). Apstipriniet katru iestatījumu, nospiežot pogu SET.

- Kad esat pabeidzis ievadīt savus datus, tiek parādīts 4 ciparu lietotāja PIN kods. Tas būs nepieciešams, lai vēlāk pieteiktos lietotnē. Pēc tam displejā parādīsies "0.0" un jūsu iniciāļi.

- Automātiskai personas atpazīšanai pirmais mērījums ir jāpiešķir jūsu personīgajiem lietotāja datiem. Uzkāpiet uz svariem, vislabāk ar basām kājām, un pārliecinieties, ka stāvat nekustīgi, vienādi sadalot svaru, ar abām kājām uz elektrodiem.

i Piezīme par vēlāku pieteikšanos lietotnē:

Ja esat veicis svaru sākotnējo lietošanu bez lietotnes, varat pievienot savu esošo svaru lietotāja atmiņu lietotnē "beurer HealthManager Pro". Lai to izdarītu, ir jāievada 4 ciparu lietotāja PIN kods. Šis process ir aprakstīts lietotnē.

6. Lietojums

6.1. Mērījumu veikšana

Novietojiet svarus uz līdzenas, cietas virsmas; cieta virsma ir ļoti svarīga, lai mērījumi būtu precīzi.

Jūsu svara mērīšana, diagnostikas veikšana

Uzkāpiet uz svariem ar basām kājām un pārliecinieties, ka stāvat nekustīgi, vienmērīgi sadalot svaru un ar abām kājām uz elektrodiem.

i Piezīme: Mērījuma rezultāts būs nepareizs, ja mērījums tiks veikts, valkājot zeķes. Svari

uzreiz sāk veikt mērījumus. Vispirms tiek parādīts svars.

Ja ir piešķirts lietotājs, tiek parādīts KMI, ķermeņa tauku, ūdens, muskuļu, kaulu saturs, BMĀ un AMĀ. Tas tā ir gadījumā, ja ir norādīti iniciāļi.

Tiek parādīta šāda informācija:

1. Svārs kg un KMI
2. Ķermeņa tauku saturs % (BF)
3. Ķermeņa ūdens saturs % $\approx$
4. Muskuļu saturs % $\approx$
5. Kaulu masa kg $\approx$
6. Bāzes vielmaiņas ātrums kcal (BMĀ)
7. Aktivās vielmaiņas ātrums kcal (AMR)

i Piezīme: Ja potenciāli ir atpazīti divi vai vairāki lietotāji, displejs pārslēdzas starp tiem. Izvēlieties lietotāju, nospiežot pogu $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Ja nav atpazīts neviens lietotājs, tiks parādīts tikai svārs un " - - - ". Pēc tam varat izmantot $\blacktriangle/\blacktriangledown$ pogas, lai atlasītu lietotāju. Pretējā gadījumā mērījums netiks saglabāts.

Tikai svara mērīšana

Nekāpiet uz svariem ar kurpēm kājās. Stāviet nekustīgi, svaru vienādi sadalot uz abām kājām. Svari uzreiz sāk veikt mērījumus.

Ja ir piešķirts lietotājs, tiks parādīts KMI. Tas tā ir gadījumā, ja ir norādīti iniciāļi. Ja lietotājs nav atpazīts, ierīce rāda tikai svaru, bet iniciāļi nav redzami " - - - ".

Svaru izslēgšana

Svari izslēdzas automātiski.

6.2. Rezultātu novērtēšana

Ķermeņa tauku saturs procentos

Turpmāk norādītās procentuālās ķermeņa tauku attiecības ir orientējošas (papildu informāciju var iegūt, konsultējoties ar ārstu).

Vīrietis

Vecums	Zems	Normāls	Vidējs	Augsts
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%

Sieviete

Vecums	Zems	Normāls	Vidējs	Augsts
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%

Fitnessa entuziastiem vērtības bieži vien būs zemākas. Atkarībā no veiktajām sporta aktivitātēm, treniņu intensitātes un fiziskās sagatavotības rezultāti var būt zemāki par noteiktajām standarta vērtībām. Tomēr ņemiet vērā, ka ļoti zemas vērtības var radīt risku veselībai.

Ķermeņa ūdens saturs

Ūdens saturs organismā % parasti ir šādās robežās:

Vīrietis

Vecums	Zems	Labs	Ļoti labs
10–100	<50%	50–65%	>65%

Sieviete

Vecums	Zems	Labs	Ļoti labs
10–100	<45%	45–60%	>60%

Ķermeņa tauki satur salīdzinoši maz ūdens, tāpēc ūdens saturs organismā var būt zemāks par standarta vērtībām personām ar augstu ķermeņa tauku procentuālo daudzumu. No otras puses, izturības sporta veidu cienītāji var pārsniegt standarta vērtības, jo viņiem ir zems tauku līmenis un augsts muskuļu īpatsvars. Ar šiem svariem veiktie ķermeņa ūdens mērījumi nav piemēroti medicīnisku secinājumu izdarīšanai, piemēram, attiecībā uz ar vecumu saistītu ūdens aizturi. Vajadzības gadījumā konsultējieties ar ārstu. Parasti ir vēlams augsts ūdens saturs organismā.

Muskuļu procentuālā daļa

Ķermeņa procentuālais muskuļu saturs parasti iekļaujas šādos diapazonos:

Vīrietis

Vecums	Zems	Normāls	Augsts
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%

Sieviete

Vecums	Zems	Normāls	Augsts
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%

Kaulu masa

Mūsu kauli, tāpat kā viss pārējais ķermenis, ir pakļauti dabiskiem augšanas, sarukšanas un novecošanās procesiem. Kaulu masa strauji palielinās bērnībā un sasniedz maksimumu vecumā no 30 līdz 40 gadiem. Pieaugot vecumam, mūsu kaulu masa sāk samazināties. Ar veselīga uztura (īpaši kalcija un D vitamīna) un regulāras fiziskās slodzes palīdzību jūs varat zināmā mērā cīnīties pret šo samazināšanos.

Skeleta stabilitāti var vēl vairāk palielināt, mērķtiecīgi veidojot muskuļus. Lūdzu, ņemiet vērā, ka šie svari neidentificē kopējo kaulu masu, bet gan tikai minerālvielu saturu kaulos (bez ūdens satura un bez organiskajām vielām). Kaulu masu ir ļoti grūti ietekmēt, lai gan tā nedaudz svārstās ietekmējošo faktoru (svars, augums, vecums, dzimums) ietvaros. Nav atzītu vadlīniju vai ieteikumu.



SVARĪGI:

Lūdzu, nejauiciet kaulu masu ar kaulu blīvumu.

Kaulu blīvumu var noteikt tikai ar medicīniskās izmeklēšanas palīdzību (piemēram, datortomogrāfiju, ultraskaņu). Tāpēc, izmantojot šos svarus, nav iespējams izdarīt secinājumus par izmaiņām kaulos un kaulu cietību (piemēram, osteoporozi).

BVĀ

Bazālais vielmaiņas ātrums (BVĀ) ir enerģijas daudzums, kas ķermenim nepieciešams miera stāvoklī, lai uzturētu tā pamata funkcijas (piemēram, gulēt gultā 24 stundas). Šī vērtība galvenokārt ir atkarīga no svara, auguma un vecuma.

Diagnostikas vannas istabas svaru displejā tas tiek parādīts kcal/dienā un aprēķināts, izmantojot zinātniski atzītu Harisa un Benedikta vienādojumu.

Tas ir enerģijas daudzums, kas jūsu organismam ir nepieciešams jebkuros apstākļos un ir jāpiegādā organismam pārtikas veidā. Ja enerģijas patēriņš ilgtermiņā ir mazāks par šo līmeni, tas var kaitēt veselībai.

AMĀ

Aktīvās vielmaiņas ātrums (AMĀ) ir enerģijas daudzums, ko aktīvs organisms patērē katru dienu. Palielinoties fiziskās aktivitātes līmenim, pieaug indivīda enerģijas nepieciešamība; diagnostikas vannas istabas svāri to aprēķina, izmantojot ievadīto aktivitātes līmeni (1-5).

Lai uzturētu pašreizējo svaru, enerģija, ko organisms patērē, ir jāaizstāj ar pārtiku un dzērieniem. Ja ilgstoša laika periodā tiek uzņemts mazāk enerģijas, nekā tiek patērēts, organisms šo starpību galvenokārt iegūst no tauku krājumiem, kā rezultātā samazinās svars. Tomēr, ja uzņemtais enerģijas daudzums pārsniedz aprēķināto aktīvās vielmaiņas ātrumu (AMĀ) ilgāku laiku, organisms nevar sadedzināt lieko enerģiju. Pārpalikums tiek uzkrāts organismā kā tauki, kas izraisa svara pieaugumu.

Rezultātu laika konteksts

i Piezīme: Lūdzu, ņemiet vērā, ka svarīga ir tikai ilgtermiņa tendence. Īsas svara novirzes dažādu dienu laikā parasti izraisa šķidruma zudums.

Rezultātu interpretācija balstās uz kopējās ķermeņa masas, procentuālā ķermeņa tauku, ūdens un muskuļu satura izmaiņām, kā arī uz laika periodu, kurā šīs izmaiņas notiek.

Straujas izmaiņas dažādu dienu laikā ir jāskata atsevišķi no vidēja termiņa izmaiņām (nedēļās) un ilgtermiņa izmaiņām (mēnešos).

Pamatnoteikums ir tāds, ka īstermiņa svara izmaiņas ir gandrīz tikai ūdens satura izmaiņas, bet vidēja termiņa un ilgtermiņa izmaiņas var būt saistītas arī ar tauku un muskuļu procentuālo daudzumu.

- Ja īstermiņā jūsu svars samazinās, bet ķermeņa tauku procentuālais daudzums palielinās vai paliek nemainīgs, jūs esat zaudējis tikai ūdeni, piemēram, pēc treniņa, pirts apmeklējuma vai diētas, kuras mērķis ir tikai ātri zaudēt svaru.
- Ja vidējā termiņā jūsu svars palielinās, bet ķermeņa tauku procentuālais daudzums samazinās vai paliek nemainīgs, iespējams, ka esat uzkrājis vērtīgu muskuļu masu.
- Ja vienlaikus samazinās gan ķermeņa svars, gan ķermeņa tauku procentuālais daudzums, tad jūsu diēta darbojas - jūs zaudējat tauku masu.
- Vislabāk būtu diētu papildināt ar fiziskām aktivitātēm, fitnesu vai spēka treniņiem. Tas ļauj palielināt muskuļu procentuālo daudzumu vidējā termiņā.
- Ķermeņa tauku, ķermeņa ūdens un muskuļu procentuālo daudzumu nedrīkst summēt (muskuļu audos ir arī ķermeņa ūdens komponenti).

6.3. Citas funkcijas

Lietotāja piešķiršana

Svaru mērījumiem (ar apaviem) un diagnostikas mērījumiem (basām kājām) ir iespējams piešķirt līdz 8 lietotājiem.

Veicot jaunu mērījumu, svāri piešķir mērījumu lietotājam, kura pēdējais saglabātais mērījums atbilst +/- 3 kg robežās. Ja potenciāli ir atpazīti divi vai vairāki lietotāji, displejs pārslēdzas starp tiem. Izvēlieties savu lietotāju, nospiežot ▲/▼ pogu.

Piešķirto mērījumu saglabāšana svaros

Ja lietotne ir atvērta un ir aktīvs Bluetooth® savienojums ar svāriem, no jauna piešķirtie mērījumi nekavējoties tiek pārsūtīti uz lietotni. Šajā gadījumā vērtības netiek saglabātas svaros.

Ja lietotne nav atvērta, no jauna piešķirtie mērījumi tiek saglabāti svaros. Vienam lietotājam svaros var saglabāt ne vairāk kā 30 mērījumus. Ja visi 30 mērījumi ir pilnībā piešķirti, svaru displejā mirgo sinhronizācijas simbols, un izmērītās vērtības jāpārnes uz lietotni, lai netiktu pārrakstītas vecākās izmērītās vērtības. Saglabātie mērījumi tiek automātiski pārsūtīti uz lietotni, kad atverat lietotni Bluetooth® darbības diapazonā.

Ir iespējams automātiski pārsūtīt datus, kad svāri ir izslēgti. Sinhronizācijas simbols svaru displejā tiek parādīts, kad uz lietotni tiek pārsūtīti jauni mērījumi. Tas nav redzams, ja šim lietotājam nav saglabāti vai piešķirti jauni mērījumi.

Saglabāto izmērīto vērtību izsaukšana svaros

Ja svaru displejā vēlaties apskatīt saglabātās izmērītās vērtības, nospiediet pogu, kad svāri ir ieslēgti un kamēr tiek rādīts svaru lietotājs; ja nepieciešams, to var nākties darīt vairākas reizes, lai izsauktu vairākas vecākas vērtības.

Jau pārnēstās izmēritās vērtības svaru displejā vairs nevar apskatīt.

Svaru datu dzēšana

Ja vēlaties pilnībā izdzēst visus mērījumus un vecos lietotāja datus no svariem, ieslēdziet svarus un aptuveni uz 6 sekundēm nospiediet svaru aizmugurē esošo režīma pogu.

Uz dažām sekundēm displejā parādīsies "CLR".

Tas ir nepieciešams, ja vēlaties dzēst, piemēram, svaru lietotājus, kuri ir iestatīti nepareizi vai vairs nav vajadzīgi.

Pēc tam vēlreiz jāveic 7. nodaļā (informācija par lietotāja piešķiršanu) minētās darbības.

Atsevišķu lietotāju dzēšana

Ieslēdziet svarus, izvēlieties lietotāju, izmantojot UP pogu, un pagaidiet, līdz parādās "0,0 kg"; nospiediet Mode pogu uz 6 sekundēm, līdz parādās "DEL".

Bateriju nomaiņa

Jūsu svāri ir aprīkoti ar zemas baterijas uzlādes indikatoru. Ja svāri tiek ieslēgti, bet baterijas ir izlādējušās, displejā parādīsies "Lo" un svāri automātiski izslēdzas. Šādā gadījumā ir jānomaina baterijas (3 x 1.5 V AAA).



PIEZĪME:

- Nomainot baterijas, izmantojiet tāda paša tipa, markas un ietilpības baterijas.
- Nelietojiet uzlādējamās baterijas.
- Izmantojiet baterijas, kas nesatur smagos metālus.

7. Tīrīšana un kopšana

Ierīce laiku pa laikam jānotīra.

Tas jādarā, izmantojot mitru drānu un, ja nepieciešams, nelielu daudzumu mazgāšanas līdzekļa.



SVARĪGI

- Nekad nelietojiet abrazīvus šķīdinātājus vai tīrīšanas līdzekļus!
- Nekad neiegremdējiet ierīci ūdenī!
- Netīriet ierīci trauku mazgājamajā mašīnā.

8. Ko darīt, ja radušās problēmas?

Displejs	Cēlonis	Risinājums
"--"	Nezināms mērījums, jo tas ir ārpus lietotāja piešķirtuma limita vai nav iespējams unikāls piešķirums.	Izvēlieties lietotāju, nospiežot pogas ▲▼
BFErr	Tauku īpatsvars ir ārpus izmērāmā diapazona (mazāks par 3% vai lielāks par 65%).	Lūdzu, atkārtojiet mērījumus basām kājām vai, ja nepieciešams, ar viegli samitrinātām pēdām.
Err	Pārsniegts maksimālais svārs 180 kg.	Svārs nedrīkst pārsniegt 180 kg.
Err vai tiek rādīts nepareizs svārs.	Virsmā nav līdzena un cieta.	Novietojiet svārus uz līdzenas, cietas virsmas.
Err vai tiek rādīts nepareizs svārs.	Jūs nestāvat mierīgi.	Stāviet pēc iespējas nekustīgāk.
Tiek rādīts nepareizs svārs.	Nepareizs svaru nulles punkts.	Pagaidiet, līdz svāri paši izslēdzas. Aktivizējiet svārus, pagaidiet, līdz parādīsies "0,0 kg", un veiciet mērījumu vēlreiz.

Displejs	Cēlonis	Risinājums
Nav Bluetooth® savienojuma (☎ simbols nav redzams).	Ierīce ir ārpus diapazona.	Minimālais darbības rādiuss atklātā telpā ir aptuveni 10 m. Sienas un griesti samazina diapazonu. Pārraidī var traucēt citi radioviļņi. Tāpēc novietojiet svarus tādu ierīču tuvumā kā WIFI maršrutētāji, mikroviļņu krāsnis vai indukcijas plīts.
	Nav savienojuma ar lietotni.	Pilnībā aizveriet lietotni (arī fonā). Izslēdziet Bluetooth® un vēlreiz ieslēdziet to. To darot, ņemiet vērā, ka svāri nedrīkst būt savienoti no operētājsistēmas Bluetooth® iestatījumiem. Ja nepieciešams, noņemiet tos no ierīču saraksta Bluetooth® iestatījumos un pēc tam izmantojiet programmu "beurer HealthManager Pro". Izslēdziet un atkal ieslēdziet viedtālruni. Uz īsu brīdi izņemiet svaru baterijas un ievietojiet tās no jauna.
Mērījumi netiek pārnesti uz lietotni (→ ☎ simbols nav redzams)	Lietotājam nav mērījumu vai nav Bluetooth® savienojuma.	Iniciāli, kas parādās svaru displejā ir jāpiešķir svāriem jūsu lietotnes iestatījumos. Pārnest var tikai šādus mērījumus. Tāpēc pārbaudiet savus iniciāļus un lietotnes iestatījumus.
Mērījuma beigās mirgo simbols → ☎	Lietotāja atmiņa ir pilna. Vecie mērījumi tiks pārrakstīti.	Atveriet lietotni Bluetooth® darbības diapazonā. Dati tiks pārsūtīti automātiski. Tas prasīs apmēram minūti.
Lo	Svaru baterijas ir iztukšotas.	Nomainiet svaru baterijas.

9. Utilizācija

Tukšas, pilnībā izlādējušās baterijas ir jāiznīcina, izmantojot īpaši šim nolūkam paredzētas savākšanas kastes, otrreizējās pārstrādes punktus vai elektronikas mazumtirgotājus. Likumdošanā ir noteikts, ka baterijas ir jāiznīcina.

Tālāk norādītie kodi ir uzdrūkāti uz baterijām, kas satur kaitīgas vielas:

Pb = baterija satur svini

Cd = baterija satur kadmiju

Hg = baterija satur dzīvsudrabu



Vides aizsardzības apsvērumu dēļ neizmetiet ierīci kopā ar sadzīves atkritumiem. Izmetiet ierīci piemērotā vietējā savākšanas vai pārstrādes punktā savā valstī.

Utilizācija jāveic saskaņā ar Direktīvu par elektrisko un elektronisko ierīču atkritumiem (WEEE). Ja jums rodas jebkādi jautājumi, lūdzu, sazinieties ar vietējām par atkritumu apglabāšanu atbildīgajām iestādēm.



10. Tehniskās specifikācijas

Modelis:	BF 720
Izmēri:	30 x 30 x 2.5 cm
Svars:	1.6 kg
Mērījumu diapazons:	5-180 kg
Displejs:	Displejā rādījumus var nolasīt ar 0,1 kg soli.

Atkārtotības precizitāte:	Mērījumu pielāgšana atkārtotiem mērījumiem ir +/- 0,4 kg (vairāki mērījumi tiešā secībā uz vieniem svariem, kad svaru un personas novietojums ir pēc iespējas vienāds).
Absolūta precizitāte:	Salīdzinot ar kalibrētu svaru, izmērītā vērtība ir +/-1% +0,1 kg. Piemēram, pie 40 kg tas atbilst +/- 0,5 kg; pie 100 kg tas atbilst +/-1,1 kg.
Datu pārsūtīšana ar <i>Bluetooth®</i> zemas enerģijas tehnoloģiju	Produkts izmanto <i>Bluetooth®</i> zemas enerģijas tehnoloģiju, frekvenču josla 2402 - 2480 MHz, maks. 0,5 dBm pārraides jauda.
Lietotnes "beurer HealthManager Pro" sistēmas prasības un saderīgo ierīču saraksts* 	

Iespējamās tehniskās izmaiņas.

*Šis produkts atbilst piemērojamo Eiropas direktīvu prasībām.

Ar šo mēs apstiprinām, ka šis produkts atbilst Eiropas RED direktīvai 2014/53/ES. Šī izstrādājuma CE atbilstības deklarācija ir atrodama:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

11. Garantijas serviss

Sīkāka informācija par garantiju un garantijas nosacījumiem ir sniegta pievienotajā garantijas brošūrā.