

beurer

BF 720



Diagnostiline vannitoakaal
Kasutusjuhend

EAC CE



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

Sisu

1. Seadme komplekti kuuluvad esemed	15	7. Kasutamine	21
2. Märgid ja sümbolid	16	8. Puhastamine ja hooldustööd	24
3. Kasutusotstarve	17	9. Mida teha probleemide tekkimisel?	24
4. Hoiatused ja ohutusmärkused	17	10. Kasutuselt kõrvaldamine	25
5. Seadme kirjeldus	19	11. Tehnilised andmed	25
6. Enne esmast kasutamist	19	12. Garantii / teenindus	26

Seadme tundmaõppimine

Seadme funktsioonid

Digitaalne kaal on mõeldud kaalumiseks ja vormisoleku kindlaksmääramiseks. See kaal on mõeldud eraviisiliseks kasutamiseks.

Kaalul on järgmised diagnostilised funktsioonid, mida saab kasutada kuni 8 inimest:

- kaalumine ja kehamassiindeksi mõõtmine,
- keha rasvaprotsendi arvutamine,
- keha veesisalduse arvutamine,
- lihasmassi arvutamine,
- luumass,
- baasainevahetusest ja füüsilisest aktiivsusest tuleneva energiakulu kindlaksmääramine.

Samuti on kaalul järgmised lisafunktsioonid:

- kaaluühikute vaheldamine, valikus on kilogrammid (kg), naelad (lbs) ja stone'd (ST),
- automaatne väljalülitumine,
- patarei tühjenemise näidik,
- automaatne kasutaja tuvastamine,
- LCD-ekraan kolme kasutaja initsiaalidega,
- 8 kasutaja viimase 30 mõõtetulemuse salvestamine, kui tulemusi ei ole võimalik äppi üle kanda.

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.

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).

1. Seadme komplekti kuuluvad esemed

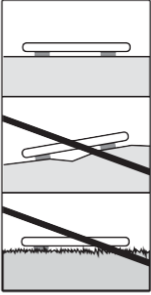
Kontrollige, et pakend oleks kahjustamata ja kõik vajalikud osad oleksid olemas. Enne seadme kasutamist kontrollige, et seadmel ega selle tarvikutel ei oleks nähtavaid kahjustusi ja et kogu pakkematerjal oleks eemaldatud. Kahtluste korral ärge seadet kasutage ja võtke ühendust seadme edasimüüja või klienditeenindusega (aadressi leiate kasutusjuhendist).

- Lühijuhend
- Diagnostiline vannitoakaal BF 720
- 3 x 1,5 V AAA-tüüpi patareid
- See kasutusjuhend
- Garantiileht

2. Märgid ja sümbolid

Seadme ja tarvikute pakendil ja andmeplaadil kasutatakse järgmisi sümboleid:

	HOIATUS! Vigastuse või tervisekahjustuse oht.
	OLULINE TEAVE! Ohutusmärkus, mille eiramisel võite seadet/tarvikut kahjustada.
	Märkus. Tähtis teave.
	Lugege kasutusjuhendit tähelepanelikult. Järgige hoiatusi ja ohutusmärkusi. Hoidke need juhised edaspidiseks alles. Kasutusjuhend peab olema kõikidele kasutajatele kättesaadav. Seadme edasiandmisel kellelegi teisele tuleb kaasa anda ka kasutusjuhend.
	Seade tuleb kasutuselt kõrvaldada vastavalt EÜ WEEE-direktiivile (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmete direktiiv)
	Ärge visake ohtlikke jäätmeid sisaldavaid patareisid olmejäätmete hulka
	Pakendimaterjali identifitseerimise tähis A = materjali kood, B = materjali number: 1-7 = plast, 20-22 = paber ja papp
	Sorteerige pakendi osad ja kõrvaldage need kasutuselt vastavalt kohalikele eeskirjadele.
	Toode vastab kehtivatele Euroopa ja riigisisestele direktiividele
	Tooted vastavad EAEU tehniliste eeskirjade nõuetele
	Ühendkuningriigi vastavuse kinnitamise märgistus
	Kaalu ei tohi kasutada inimesed, kellele on paigaldatud meditsiinilised abiseadmed (näiteks südamestimulaator), sest sellised seadmed võivad mõjutada kaalu toimimist.
	Tootja
	Sorteerige toode ja pakendi osad ja kõrvaldage need kasutuselt vastavalt kohalikele eeskirjadele.
	Importija sümbol

	Kaalu ei tohi koormata üle 180 kg/396 lb/28 st.		Libisemisoht: ärge astuge kaalule märgade jalgadega.
	Ümberkukkumise oht: seiske kaalu keskel.		Asetage kaal ühetasasele pinnale. Ärge pange kaalu vaibale.

Kasutusotstarve

Seade on mõeldud ainult inimkeha kaalumiseks ja personaalsete vormisoleku andmete salvestamiseks. Seade on mõeldud kasutamiseks ainult **eraviisiliselt**. Seda seadet ei tohi kasutada haiglates ega ärilistel eesmärkidel.

3. Hoiatused ja ohutusmärgused



HOIATUS!

- Seadet tohi kasutada meditsiiniliste implantaatidega (nt südamestimulaatorist kaal võib häirida nende seadmete tööd).
- Ärge kasutage seadet raseduse ajal.
- Mitte kunagi ärge astuge ainult ühe jalaga kaalu välimisele osale: ümberkukkur
- Patareide allaneelamine võib olla äärmiselt ohtlik. Hoidke patareid ja seade väikelaste käeulatuses eemal. Patarei allaneelamisel võtke kohe ühendust arstiga.
- 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!



Ohutusteave akude kasutamise kohta

- Paigaldage patareid alati õigesti, järgides nende polaarsustähiseid (+ / -). Hoidke patareid puhtad ja kuivad ja veest eemal. Kasutage alati õiget tüüpi patareisid.
- Ärge laske patareisid ega patareisahtli klemme lühisesse.
- Ärge laadige patareid, hoidke patareid eemal kuumusest, ärge võtke neid osadeks lahti ega kasutage moondunud patareidega muutke patareisid mingil viisil.
- Patareisid ei tohi joota ega liimida.
- Ärge kasutage koos erinevate tootjate patareisid, uusi ja vanu patareisid, erineva suurusega ja eri tüüpi patareisid.
- **Plahvatusoht!** Eeltoodud juhiste eiramise tulemus võib olla isikuvigastus, seadme ülekuumenemine, leke, purunemine, plahvatus või tulekahju.
- Patarei lekkimise korral puhastage patareisahtel kuiva lapiga, kandes seejuures kaitsekindaid.
- Kui patareivedelik satub nahale või silma, peske neid põhjalikult puhta veega ning

pöörduge viivitamatult arsti poole.

- **Lämbumisoht!** Patareid tuleb hoida lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamise korral pöörduge kohe arsti poole.
- Lapsed ei tohi patareisid ilma järelevalveta vahetada.
- Hoidke patareid eemal metallist esemetest ning hoiustage neid hästi õhutatud, kuivas ja jahedas kohas.
- Ärge jätke patareisid otsese päikesevalguse ega vihma kätte.
- Kui te seadet pikemat aega ei kasuta, võtke patareid sellest välja.
- Kõrvaldage tühjad patareid kasutuselt kohe ja ohutult. Patareisid ei tohi visata tulle.
- Patareide kasutuselt kõrvaldamisel eraldage need muudest elektrokeemilistest süsteemidest.



Üldised märkused

- Pidage meeles, et tehnilistel põhjustel võivad tekkida mõõtmisvead, sest see kaal ei ole kalibreeritud kasutamiseks professionaalses meditsiinilisel otstarbel.
- Kaalu maksimumkoormus on 180 kg (396 lb, 28 St). Kaalu ja luumassi mõõtmistulemused kuvatakse 100 g (0,2 lb) sammudega.
- Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihastihedust mõõdetakse 0,1% sammudega.
- Kalorivajadust näidatakse 1-kalorise skaala kaupa.
- Tarnimisel on kaalu mõõtühikuteks määratud cm ja kg. Mõõtühikuid saab muuta.
- Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtetulemuste 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 hooldustööd

Mõõtmistulemuse täpsus ja seadme tööiga sõltub seadme ettevaatlikust käsitlemisest:



OLULINE TEAVE!

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

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 jalatallad on täiesti kuivad või kui neil on palju paksu nahka.
- 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;
- professionaalsetel sportlastel ja kulturistidel;
- isikutel, kellel on palavik, kes läbivad dialüüsi, kellel on ödeemi sümptomid või kellel on osteoporoos;
- isikutel kes võtavad südame-veresoonkonna ravimeid;
- isikutel, kes võtavad veresooni laiendavaid või ahendavaid ravimeid.
- isikutel, kelle jalad on võrreldes kehapikkusega ebatavaliselt lühikesed või pikad;

4. Seadme kirjeldus

Tagakülg

1. Režiiminupp
2. Patareisahtel



Ekraan

3a. Bluetooth® sümbol kaalu ühendamiseks nutitelefoniaga

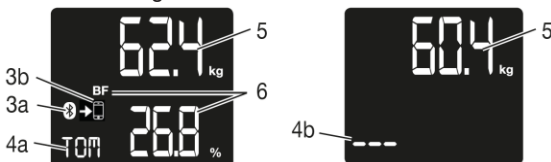
3b. Sünkroonimise sümbol
mõõtetulemuste ülekandmisel

4a. Kasutaja nime kolm esimest
tähte, näiteks TOM 6

4b. Ilma kasutajanimeta
salvestatud mõõtmistulemused---

5. Kehakaal

6 Andmed keha kohta, näiteks kehamassiindeks, keha rasvasisaldus jne



5. Esmakordne kasutamine

Patareide paigaldamine

Võtke patareid pakendist välja ning paigaldage need kaalu sisse, järgides patareisahtlis olevat polaarsusmärgistust. Kui kaal ei hakka tööle, võtke patareid välja ja sisestage need uuesti.

Kaalu paigutamine

Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks ülimalt oluline.

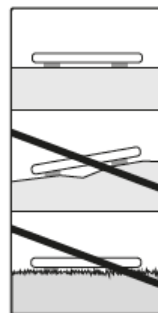
6.1 Kaalu esimene kasutuskord koos äpiga

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

Kaalul on 8 mälu kohta, kuhu saavad mõõtmistulemusi salvestada ja neid vaadata kõik pereliikmed.

Kasutajaid on võimalik aktiveerida ka teiste mobiiliseadmete kaudu, kuhu on installitud äpp "beurer HealthManager Pro", või muutes äpis olevat kasutajaprofiili (vt äpi seaded).

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



- Laadige Apple'i App Store'ist (iOS)või Google Play'ist (Android) alla tasuta äpp "beurer HealthManager Pro".
- Käivitage äpp ja järgige juhiseid.
- Valige äpis BF 720.

- Sisestage BF 720-ga seonduvad andmed.

Äpis "Beurer Healthmanager Pro" tuleb seadistada või sisestada järgmised seaded:

Kasutaja andmed	Seadistatud väärtused
Nime esitähed / lühend	Kuni kolm tähte või numbrit
Pikkus	100 kuni 220 cm (3' 3.5" kuni 7' 2.5")
Vanus	10–100 aastat
Sugu	Mees (♂), naine (♀)
Aktiivsustase	1 kuni 5

Aktiivsustasemed

Aktiivsustaseme valimisel tuleb silmas pidada keskpikka ja pikaajalist perspektiivi.

Aktiivsustase	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.

- Määrake kasutaja, kui äpp seda nõuab.

Esialgne mõõtmine on hädavajalik, sest selle abil saab salvestada andmed, mille abil kaal kasutajad hiljem automaatselt ära tunneb. Järgige äpi juhiseid. Astuge paljajalu kaalule ja veenduge, et seisate mõlema elektroodi peal ja keharaskus on jaotunud ühtlaselt.



Märkus. Saadud tulemused on informatiivsed ning nende põhjal ei saa teha meditsiinilisi järeldusi.

6.2 Esmakordne kasutamine ilma äpita (alternatiiv)



Märkus.

Soovitame kaalu esimesel kasutuskorral kasutada äppi "beurer HealthManager Pro" ja rakendada kõik seadistused. Seetõttu tehke see samm vaid siis, kui kasutate seadet esimesel kasutuskorral täielikult ilma äpita. Kui kasutasite seadet esmakordselt koos äpiga, minge otse punkti „Kaalutamine“ juurde.

- Pärast patareide sisestamist hakkab ekraanil vilkuma kiri „USE APP“. Vajutage nuppu SET, et seadistada aasta / kuu / päev, samuti tund / minut.

Vajutage selleks nuppe ▲▼.

Kinnitage tehtud valik, vajutades režiiminuppu SET. Ekraanil kuvatakse 0.0.

- Vajutage uuesti seadistusnuppu SET. Ekraanile ilmub kiri "P-01" või kaalu viimati kasutatud kasutajamälu number.

Valige kasutajamälu (P-01 kuni P-08), kasutades selleks nuppe ▲▼, ja vajutage kinnitamiseks nuppu SET.

- Kohaldage oma seadistused (sugu, initsiaalid jms). Vt „Esmakordne kasutamine äpiga“.

Kinnitage iga tehtud valik seadistusnupuga "SET".

- Pärast andmete sisestamist ilmub üks kord ekraanile 4-osaline kasutaja PIN-kood. Seda on vaja hiljem äppi sisse logimiseks. Ekraanile kuvatakse "0.0" ja initsiaalid.

- Esialgne mõõtmine on hädavajalik, sest selle abil saab salvestada andmed, mille abil kaal kasutajad hiljem automaatselt ära tunneb. Astuge ideaalis paljajalu kaalule ja veenduge, et seisate mõlema elektroodi peal ja keharaskus on jaotunud ühtlaselt.



Märkus hiljem äppi sisselogimise kohta:

Kui kasutate kaalu esimest korda ilma äpita, saate lisada olemasoleva kasutaja äppi „beurer HealthManager Pro“. Peate sisestama 4-kohalise PIN-koodi. Seda toimingut kirjeldatakse äpis.

6. Kasutamine

7.1 Kaalu kasutamine

Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks ülimalt oluline.

Kaalumine ja diagnostika

Astuge paljajalu kaalule ja veenduge, et seisate mõlema elektroodi peal ja keharaskus on jaotunud ühtlaselt.



Märkus. kui teil on jalas sokid, võivad mõõtmistulemused olla ebatäpsed. Kaal alustab kohe mõõtmist. Esmalt kuvatakse kehakaal.

Kindlaksmääratud kasutaja korral kuvatakse kehamassiindeks, keha rasvasisaldus, veesisaldus, lihasmass, luumass, baasainevahetus ja füüsilisest aktiivsusest tingitud energiakulu. Kuvatakse ka kasutaja nimi.

Kuvatavad andmed on järgmised:

1. Kaal (kg) koos kehamassiindeksiga:
2. Keha rasvasisaldus % (BF)
3. Keha veesisaldus %
4. Lihasmass %
5. Luumass kg-des
6. Baasainevahetus (BMR) kalorites (kcal)
7. Füüsilisest aktiivsusest tulenev energiakulu (AMR) kalorites (kcal)



Märkus. Kui seade tuvastab kaks või rohkem võimalikku kasutajat, lülitub ekraan nende vahel. Valige nupuga oma kasutaja.

Kui kasutajat ei tuvastata, kuvatakse ainult kaal ja “ --- ”. Kasutaja saate valida nuppudega Sel juhul ei ole võimalik mõõtmist korralikult teostada.

Ainult kaalumise

Astuge kaalule koos jalatsitega. Seiske kaalul liikumatult nii, et teie keharaskus oleks jalgade vahel ühtlaselt jaotunud. Kaal alustab kohe mõõtmist.

Kasutaja kindlaks määramisel kuvatakse BMI. Kuvatakse ka kasutaja nimi. Kui kasutajat ei ole kindlaks määratud, kuvatakse ainult kehakaal ja initsiaale ei kuvata.

Kaalu väljalülitamine

Kaal lülitub automaatselt välja.

7.2 Tulemuste analüüs

Keha rasvaprotsent

Alljärgnevad keha rasvaprotsendi mõõtmistulemused on toodud suunisena (lisateavet saate arstilt).

Mees

Vanus	Väike	Normaalne	Mõõdukas	Suur
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%

Naine

Vanus	Väike	Normaalne	Mõõdukas	Suur
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%

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

Keha veesisaldus

Keha veesisalduse % on tavaliselt järgmistes vahemikes:

Mees

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

Naine

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

Keharasv sisaldab suhteliselt vähe vett, seetõttu võib kõrge keha rasvaportsendiga 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

Lihasmass on tavaliselt järgmistes vahemikes:

Mees

Vanus	Väike	Normaalne	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	Normaalne	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. Selle vastu saate võidelda tervisliku toitumisega (eelkõige kaltsiumi ja C-vitamiiniga) ja regulaarse füüsilise aktiivsusega. Luude stabiilsust saab suurendada regulaarse lihaste kasvatamisega. Pidage meeles, et kaal ei määra kindlaks teie luumassi tervikuna, vaid pigem luu mineraalsisalduse (ilma veesisalduseta ja orgaaniliste aineteta). 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.

Seade kuvab baasainevahetuse määrat kalorites päeva kohta ning arvutab selle välja tunnustatud Harris Benedicti 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 Vannid, . 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 liigest energiat põletada. Liigne energia ladustatakse kehasse rasvana, mis viib kaalutõusuni.

Tulemuste ajutine kontekst



Märkus. 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 lihasmassi 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 lihasmass.
- 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 lihasmassi keskpikas vahemikus kasvatada.
- Keha rasvaprotsenti, veesisaldust ja lihasprotsente ei tuleks kokku liita (lihaskude sisaldab samuti keha veesisalduse komponente).

7.3 Muud funktsioonid

Kasutaja kindlaks määramine

Võimalik on salvestada kaheksa kasutajat ainult kaalumiseks (jalatsitega) ja diagnostilise tulemuse saamiseks (paljajalu).

Kaalu kasutamisel määrab kaal kasutaja kindlaks selle põhjal, millise kasutaja viimati salvestatud tulemus jääb vahemikku +/- 3kg äsja mõõdetud tulemusest. Kui seade tuvastab kaks või rohkem võimalikku kasutajat, lülitub ekraan nende vahel. Valige nupuga ▲/▼ oma kasutaja.

Mõõtmistulemuste salvestamine

Kui äpp on avatud ja kaaluga on aktiivne *Bluetooth®* ühendus, saadetakse äsja saadud mõõtmistulemused kohe äppi. Sel juhul mõõtmistulemusi kaalu ei salvestata.

Kui äpp ei ole avatud, salvestatakse äsja saadud mõõtmistulemused kaalu. Kokku on kaalu võimalik salvestada kuni 30 mõõtmistulemust kasutaja kohta. Kui 30 mõõtmistulemust on salvestatud, hakkab kaalul asuv sünkroonimise sümbol vilkuma ning peate mõõdetud väärtuse äppi üle kandma. Vastasel juhul kirjutatakse need üle. Äpi avamisel Bluetoothi vahemikus kantakse salvestatud mõõtmistulemused automaatselt äppi üle.

Andmed kantakse automaatselt üle ka juhul, kui kaal on välja lülitatud. Kui mõõtmistulemuse on äppi üle kantud, siis kaalul asuv sünkroonimise sümbol kaob. Sümbolit ei kuvata juhul, kui sellele kasutajale ei ole salvestatud või määratud uusi mõõtmistulemusi.

Salvestatud mõõtmisväärtuste vaatamine kaalul

Salvestatud mõõtmisväärtuste vaatamiseks kaalul vajutage sisselülitatud kaalu▼ nuppu, kuni kuvatakse teie kasutaja. Vanemate mõõtmisväärtuste vaatamiseks tuleb nuppu vajutada mitu korda.

Äppi ülekantud mõõtmisväärtusi ei saa enam kaalu ekraanilt vaadata.

Kaalu andmete kustutamine

Kui soovite kõik mõõtmistulemused ja andmed kaalust täielikult kustutada, lülitage kaal sisse ja vajutage terava esemega kaalu tagaküljel asuv režiiminupp ligikaudu 6 sekundiks alla. Ekraanile kuvatakse mõneks sekundiks "CLR".

See on vajalik näiteks juhul, kui soovite kustutada kaalu kasutaja, kelle andmed on valed või kes kaalu enam ei kasuta.

Seejärel tuleb uuesti sooritada peatükis 7 toodud toimingud (kasutaja kindlaksmääramine).

Kaalu kasutajate kustutamine

Lülitage seade sisse, valige nupuga UP kasutaja ja oodake, kuni ekraanile ilmub kiri „0.0 kg“.

Vajutage umbes 6 sekundiks režiiminuppu, kuni ekraanile kuvatakse „DEL“.

Patareide vahetamine

Seadmel on patareide tühjenemise näidik. Kui patareid hakkavad tühjenema, kuvatakse ekraanile kiri "Lo" ja kaal lülitub automaatselt välja. Sel juhul tuleb patareid välja vahetada (3 x 1,5 V AAA).



MÄRKUS.

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

7. 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 peske seadet nõudepesumasinas!

8. Mida teha probleemide tekkimisel?

Ekraan	Põhjus	Lahendus
"---"	Mõõtmistulemust ei ole võimalik ühelegi kasutajale määrata.	Valige nuppudega▲/▼oma kasutaja.
BF-	Keha rasvasisaldus jääb mõõdetavast vahemikust välja (väiksem kui 3% või suurem kui 65%).	Korrake mõõtmist paljajalu või vajadusel niisutage jalataldu veidi.
Err	Maksimaalne kandevõime 180 kg on ületatud.	Maksimaalset kandevõimet 180 kg ei tohi ületada..
Err või kuvatakse ebatäpne tulemus.	Seade ei ole ühetasasel kõval pinnal.	Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale.
Err või kuvatakse ebatäpne tulemus.	Te ei seisa kaalul korralikult.	Seiske kaalul nii korralikult kui võimalik.
Kuvatakse ebatäpne tulemus.	Kaalu nullpunkt ei ole õige.	Oodake, kuni kaal lülitub välja. Käivitage kaal uuesti, oodake, kuni sellel kuvatakse"0.0 kg" ja korrake kaalumist.

Ekraan	Põhjus	Lahendus
Bluetooth® ühendus puudub (sümbol  puudub).	Seade on väljapool levivahemikku.	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, induktsoonplaatide jms lähedale.
	Äpiga puudub ühendus.	Sulgege äpp täielikult (sh taust). Lülitage <i>Bluetooth®</i> välja ja uuesti sisse. Seda tehes pidage meeles, et seade ei tohi olla ühendatud operatsioonisüsteemi Bluetooth® seadistustega. Vajadusel eemaldage kaal <i>Bluetooth®</i> seadistuste seadmete nimekirjast ja kasutage siis äppi "beurer HealthManager Pro". Lülitage nutitelefon välja ja uuesti sisse. Võtke patareid korraks kaalust välja ja pange need tagasi.
Mõõtmistulemusi ei kanta äppi üle (sümbol  puudub)	Puuduvad selle kaalu kasutaja mõõtmised või <i>Bluetooth®</i> ühendus.	Kaalule tuleb äpi seadetes määrata kaalu ekraanil kuvatavad initialsid. Üle saab kanda ainult neid mõõtmisi. Kontrollige oma initialsiaale ja äpi seadeid.
→  Kaalumise lõpus vilgub sümbol -	Kasutajamälu on täis. Vanad mõõtmistulemused kirjutatakse üle.	Avage äpp <i>Bluetooth®</i> vahemikus. Andmed kantakse üle automaatselt. See võib võtta kuni ühe minuti.
Lo	Kaalu patareid on tühjad.	Vahetage patareid.

9. Kasutuselt kõrvaldamine

Tühjad patareid tuleb viia vastavasse kogumispunkti. Teil on seadusjärgne kohustus patareidest ohutult vabaneda.

Kahjulikke aineid sisaldavatel patareidel on alljärgnev märgistus:

Pb = pliid sisaldav patarei,

Cd = kaadmiumit sisaldav patarei,

Hg = elavhõbedat sisaldav patarei.



Keskkonnakaitse 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. Küsimuste korral võtke ühendust jäätmekäitluse eest vastutava kohaliku asutusega.



10. Tehnilised andmed

Mudel:	BF 720
Mõõtmed:	30 x 30 x 2,5 cm
Kaal:	1,6 kg
Mõõtmisvahemik	5-180 kg
Ekraan:	ekraaniskaala vahed on 100 g kaupa.

Kordamise täpsus:	korduvate mõõtmiste mõõtmishälve on +/- 0,4 kg (mitu järjestikust samasugust mõõtmist).
Absoluutne täpsus:	võrreldes kalibreeritud kaaluga, on mõõtmisväärtus +/-1% +0,1 kg. Näiteks 40 kg juures vastab see +/- 0.5 kg; 100 kg juures +/-1,1 kg.
Väikese energiakuluga andmeülekanne Bluetooth® kasutades	Toode kasutab Bluetooth® energiasäästlikku tehnoloogiat, 2402- 2400 MHz, Ülekandevõimsus kuni 0,5 dBm.
Süsteeminõuded ja äpiga "beurer HealthManager Pro" ühilduvate seadmete nimekiri* 	

Toodet võidakse tehniliselt muuta.

* Toode vastab kehtivatele Euroopa ja riigisestele direktiividele
Käesolevaga garanteerime, et toode vastab Euroopa direktiivile 2014/53/EÜ. Toote vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedclarationofconformity.php.

11. Garantii / teenindus

Lisateavet garantiitingimuste kohta saate kaasasolevalt garantiilehelt.

Hooldustöökoda: Rennerki Kaubanduse OU, Tel. 640 6400, klienditeenindus@renner.ee,

Avatud E-R 9:00-18:00

Maaletooja: Sandmani Grupi AS, Laki põik 6, Tallinn 12918

Bluetooth® sõnamärk ja logod on Bluetooth® SIG, Inc omand ning nende kasutamine Beurer GmbH poolt on litsentseeritud. Kõik muud kaubamärgid ja nimetused kuuluvad vastavatele omanikele..
Apple ja Apple'i logo on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, registreeritud USAs ja muudes riikides. App Store on ettevõtte Apple Inc. kaubamärk, registreeritud USAs ja muudes riikides.
Google Play ja Google Play logo on ettevõtte Google LLC kaubamärgid. Android on ettevõtte Google LLC kaubamärk.



Beurer GmbH · Söflinger Str. 218 · 89077 Ulm, Germany ·
www.beurer.com www.beurer-gesundheitsratgeber.com · www.beurer-healthguide.com



Importija Ühendkuningriigis:
Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way
WA3 2SH Golborne, Ühendkuningriik

Selles kasutusjuhendis võib esineda vigu ja seda võidakse muuta ilma etetteatamiseta.