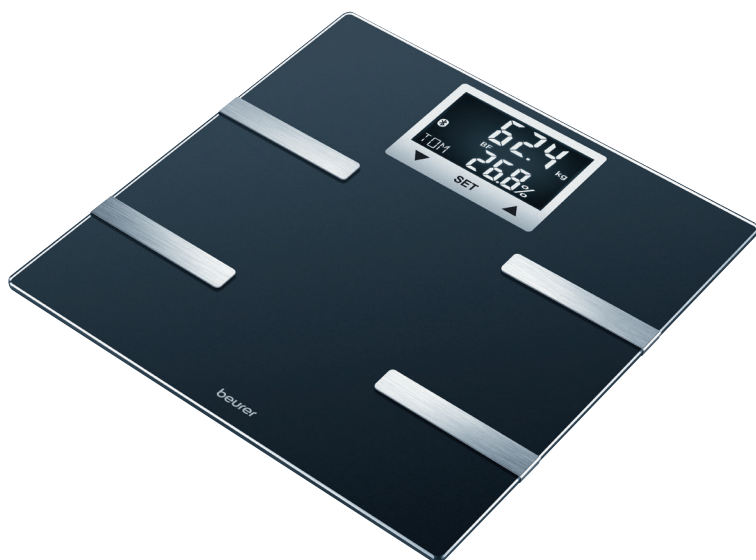


beurer

BF 720



LT Diagnostinės vonios svarstyklės

Naudojimo instrukcija

EAC CE



Atidžiai perskaitykite šias instrukcijas ir išsaugokite jas vėlesniam naudojimui. Pasirūpinkite, kad šios instrukcijos būtų prieinamos kitiems naudotojams, ir laikykitės jose pateiktos informacijos.

Turinys

1. Įtraukta į pristatymą.....	3	7. Naudojimas.....	8
2. Ženklaai ir simboliai	3	8. Įrenginio valymas ir priežiūra	12
3. Numatoma paskirtis	4	9. Ką daryti, jei kyla problemų?	13
4. Įspėjimai ir saugos nurodymai	4	10. Utilizavimas	14
5. Įrenginio aprašymas.....	6	11. Techninės specifikacijos	14
6. Naudojimas pirmą kartą.....	7	12. Garantija/aptašavimas	15

Susipažinkite su jūsų įrenginiu

Įrenginio funkcijos

Šios skaitmeninės diagnostinės svarstyklės skirtos svertis ir jūsų asmeninės fizinės būklės duomenų diagnostikai.

Jos skirtos asmeniniam naudojimui privačiame sektoriuje.

Svarstyklės turi šias diagnostines funkcijas, jomis gali naudotis iki 8 skirtingų asmenų:

- Kūno svorio matavimas ir KMI,
- Kūno riebalų procentinės dalies apskaičiavimas,
- Kūno vandens kiekis,
- Raumenų procentinė dalis,
- Kaulų masė ir
- Bazinis metabolinis indeksas ir aktyvusis metabolinis indeksas.

Svarstyklės taip pat turi šias papildomas funkcijas:

- Galimybė rinktis svorio vienetą kilogramais "kg", svarais "lb" ar stounais "st",
- Automatinė išsijungimo funkcija,
- Išsikrovusios baterijos indikatorius,
- Automatinis naudotojo atpažinimas,
- Trijų naudotojo inicialų LCD indikacija
- Paskutinių 30 matavimų saugojimas 8 naudotojams, jei duomenų negalima perkelti į programėlę.

Matavimo principas

Šios svarstyklės veikia pagal BIA (bioelektrinės varžos analizės) principą. Tai reiškia, kad per kelias sekundes apskaičiuojamas kūno turinys, naudojant nepastebimą srovę, tai visiškai saugu ir nekeikia jokio pavojaus.

Kai ši elektrinės varžos (impedanso) matavimo vertė vertinama kartu su konstantomis ir/ar individualiomis vertėmis (amžius, ūgis, lytis, aktyvumo lygis), galima apskaičiuoti kūno riebalų

procentinę dalį ir kitus kūno kintamuosius. Raumeninis audinys ir vanduo pasižymi geru elektros laidumu, todėl jų varža yra mažesnė. Priešingai, kaulinis ir riebalinis audiniai pasižymi prastu elektros laidumu, nes riebalų ląstelės ir kaulai beveik nepraleidžia srovės dėl labai didelės varžos. Atkreipkite dėmesį, kad diagnostinėmis svarstyklėmis apskaičiuotos vertės yra tik apytikriai tikrųjų medicininių analitinių kūno verčių rodikliai. Tik gydytojas specialistas gali tiksliai nustatyti kūno riebalų, kūno vandens, raumenų procentinę dalį ir kaulų struktūrą, naudodamas medicininius metodus (pvz., kompiuterinę tomografiją).

1. Įtraukta į pristatymą

Patikrinkite, kad įrenginio pakuotė nėra sugadinta, ir įsitikinkite, kad pristatyti visi komponentai. Prieš naudojimą patikrinkite įrenginį ir priedus dėl vizualiai matomų apgadinimų, ir įsitikinkite, kad visos pakavimo medžiagos yra pašalintos. Jei abejojate, nesinaudokite įrenginiu ir kreipkitės į jūsų mažmenininką arba Klientų aptarnavimo tarnybos adresu.

- Trumpa naudojimo instrukcija
- BF 720 diagnostinės vonios svarstyklės
- 3 x 1,5 V AAA tipo baterijos
- Ši naudojimo instrukcija
- 1 x garantinis lapelis

2. Ženkilai ir simboliai

Žemiau pateikti simboliai naudojami ant įrenginio, šiose naudojimo instrukcijose, ant pakuotės ir ant techninių duomenų lentelės:

	ĮSPĖJIMAS Įspėjamasis užrašas, nurodantis susižeidimo ar žalos sveikatai pavojų.
	SVARBU Saugos pranešimas, nurodantis galimą įrenginio/priedo pažeidimą.
	Pastaba Pastabos dėl svarbios informacijos.
	Atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją. Atkreipkite dėmesį į įspėjimus ir laikykitės saugos nurodymų. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją, kad galėtumėte ją pasinaudoti ateityje. Užtikrinkite, kad naudojimo instrukcija būtų prieinama kitiems naudotojams. Perduodami prietaisą kitiems naudotojams, kartu perduokite ir naudojimo instrukciją.
	Šalinimas pagal EB elektros ir elektronikos įrangos atliekų direktyvą - EE/A
	Ženklimas pakavimo medžiagai identifikuoti. A = medžiagos santrumpa, B = medžiagos numeris: 1–7 = plastikas, 20–22 = popierius ir kartonas
	Pašalinkite pakuotę ir išmeskite laikydamiesi vietinių atliekų tvarkymo taisyklių.
	Šis gaminytis atitinka taikomus Europos ir nacionalinių direktyvų reikalavimus.
	Gaminiai aiškiai atitinka EAES Techninių reglamentų reikalavimus.

	Jungtinės Karalystės atitikties įvertinimo ženklas.		
	Giminiu negalima naudotis žmonėms su mediciniais implantais (pvz., širdies stimulatoriais), nes tai gali paveikti jų funkcionalumą.		
	Gamintojas		
	Nuimkite pakuotės medžiagas ir išmeskite jas vadovaudamiesi vietinėmis atliekų tvarkymo taisyklėmis.		
	Importuotojo simbolis		
	Neviršykite didžiausio leistino svorio - 180 kg/396 lb/28 st.		Pasvirimo pavojus: atsi-stokite svėrimo paviršiaus centre.
	Pavojus paslysti: nelipkite ant svarstyklių drėgnomis pėdomis.		Svarstyklės padėkite ant lygaus paviršiaus. Ne ant kilimo.

3. Numatoma paskirtis

Įrenginys skirtas tik žmonėms sverti ir asmeniniams fizinio parengtumo duomenims įrašyti. Įrenginys skirtas tik asmeniniam naudojimui, o ne medicininiams ar komerciniams tikslams.

4. Įspėjimai ir saugos nurodymai

Atidžiai perskaitykite šias naudojimo instrukcijas ir išsaugokite jas vėlesniam naudojimui. Pasirūpinkite, kad jomis galėtų pasinaudoti ir kiti naudotojai, bei laikykitės jose pateiktų nurodymų.



ĮSPĖJIMAS

- **Svarstyklėmis negali naudotis žmonės su mediciniais implantais (pvz., širdies stimulatoriais), nes tai gali paveikti jų funkcionalumą.**
- Nesinaudokite svarstyklėmis nėštumo metu.
- Niekada nelipkite ant išorinio svarstyklių krašto viena koja, nes svarstyklės gali pasvirti!
- Neprarykite baterijų, tai yra labai pavojinga. Laikykite baterijas ir svarstyklės mažiems vaikams



- nepasiekiamoje vietoje. Jei bateriją prarijote, nedelsiant kreipkitės medicininės pagalbos.
- Laikykite pakavimo medžiagas vaikams nepasiekiamoje vietoje (uždusimo pavojus).
- Įspėjimas, nelpkite ant svarstyklių šlapiomis pėdomis, arba jei svarstyklių paviršius yra šlapias - paslydimo pavojus!

Baterijų naudojimas

- Visada teisingai įdėkite baterijas, atsižvelgdami į poliškumą (+/-). Baterijos turi būti švarios ir sausos. Visada pasirinkite tinkamo tipo baterijas.
- Nesukelkite baterijų ir baterijų skyriaus gnybtų trumpojo jungimo.
- Nebandykite įkrauti ar iškrauti baterijų, nekaitinkite, neardykite, nedeformuokite, nesarindinkite ir nemodifikuokite baterijų.
- Nebandykite suvirinti ir sulituoti baterijų.
- Nenaudokite skirtingų gamintojų, skirtingų talpų (naujų ir naudotų), dydžių ar tipų baterijų.
- Sprogimo pavojus!** Nesilaikant šių nurodymų, galima susižeisti, baterijos gali perkaisti, iš jų gali ištėkėti skystis, sulūžti, sprogti arba užsidegti.
- Jei iš baterijos išteka skystis, mūvėdami apsaugines pirštines, išvalykite baterijų skyrių sausa šluoste.
- Jei baterijos skysčio pateko ant odos ar į akis, nuplaukite tą vietą dideliu kiekiu vandens ir kreipkitės į gydytoją.
- Pavojus praryti mažas dalis!** Baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Prarijus, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- Niekada neleiskite vaikams keisti baterijų be suaugusiųjų priežiūros.
- Baterijas laikykite toliau nuo metalinių daiktų, gerai vėdinamoje, sausoje ir vėsioje patalpoje.
- Saugokite baterijas nuo tiesioginių saulės spindulių ir lietaus.
- Išimkite baterijas iš prietaiso, jei jo ilgą laiką nenaudosite.
- Išsikrovusias baterijas nedelsdami tinkamai utilizuokite. Nemeskite baterijų į ugnį.
- Utilizuodami baterijas laikykite jas atokiau nuo įvairių elektrocheminių sistemų.



Bendrosios pastabos

- Atkreipkite dėmesį, kad dėl techninių priežasčių galimi matavimo nuokrypiai, nes šios svarstyklės nėra kalibruotos profesionaliam medicininiam naudojimui.
- Galima iš anksto nustatyti amžių nuo 10 iki 99 metų ir ūgio nustatymus nuo 100 iki 200 cm (nuo 3-03" iki 7-03").
- Didžiausias svarstyklių leistinas svoris 180 kg (396 lb/28 st). Svorio ir kaulų masės rezultatai rodomi su 100 g padidėjimu (0.2 lb).
- Kūno riebalų procentinės dalies, kūno vandens kiekio ir raumenų procentinės dalies matavimai rodomi su padidėjimu 0.1%.
- Kalorijų poreikis parodomas 1 kcal žingsniais.
- Pristatomos pirkėjui svarstyklės nustatytos rodyti matavimus "kg" ir "cm". Pradėdami naudoti prietaisą, galite pakeisti nustatymus naudodami programėlę.
- Svarstyklės padėkite ant lygaus, tvirto paviršiaus; tvirtas paviršius yra labai svarbus, norint atlikti tikslius matavimus.
- Remonto darbus turi atlikti "Beurer" klientų aptarnavimo tarnyba arba įgalioti prekybininkai. Prieš pateikdami pretenziją, prašome pirma patikrinti baterijas ir, jei reikia, jas pakeisti.

Laikymas ir priežiūra

Įrenginio matavimų tikslumas ir tarnavimo laikas priklauso nuo jo atidžios priežiūros:

SVARBU

- Įrenginį reikia kartkartėmis valyti. Nenaudokite abrazyvinių valymo priemonių ir niekada nemerkite įrenginio į vandenį.
- Stebėkite, kad ant svarstyklių nepatektų jokių skysčių. Niekada nemerkite svarstyklių į vandenį. Niekada neplaukite svarstyklių po tekančiu vandeniu.
- Ant nenaudojamų svarstyklių nedėkite jokių daiktų.
- Saugokite įrenginį nuo smūgių, drėgmės, dulkių, cheminių medžiagų, didelių temperatūros svyravimų ir netoliese esančių šilumos šaltinių (krosnių, šildytuvų).
- Nespauskite ant mygtukų stipriai arba aštriais daiktais.
- Saugokite svarstykles nuo smūgių, drėgmės, dulkių, chemikalų, ryškių temperatūros svyravimų ir šalia esančių šilumos šaltinių (krosnelių, šildytuvų).

Bendrieji patarimai

- Jei įmanoma, sverkitės kasdien tuo pačiu laiku (geriausia ryte), nuėję į tualetą, tuščiu skrandžiu ir be drabužių, tam kad būtų galima palyginti rezultatus.
- Svarbus dalykas, susijęs su matavimu: kūno riebalų procentinę dalį galima apskaičiuoti tik sveriantis basomis; prireikus, pėdos gali būti lengvai sudrėkintos. Rezultatai gali būti nepatenkinami, jei pėdos yra visiškai sausos, arba su didelės suragėjusios odos plotais, nes tai nulemia nepakankamą laidumą.
- Sverdamiesi, stovėkite tiesiai ir ramiai.
- Prieš sverdamiesi po bet kokio didelio fizinio krūvio palaukite kelias valandas.
- Atsikėlę, palaukite apie 15 minučių, kad organizme susikaupęs vanduo galėtų išsisklaidyti.
- Svarbu atminti, kad matavimai bus aktualūs, tik jei sveriatės reguliariai. Nežymus svorio nukrypimai per kelias dienas yra normalu, juos paprastai lemia skysčių netekimas. Tačiau organizmo vanduo atlieka labai svarbų vaidmenį geros savijautos požiūriu.

Aprیبojimai

Apskaičiuojant kūno riebalų kiekį ir papildomas vertes, netikslūs ir neįtikimus rezultatus gali nulemti, jei sveriasi:

- Jaunesni, nei 10 metų vaikai,
- Profesionalūs sportininkai ir kultūristai,
- Karščiuojantys asmenys, asmenys, kuriems atliekama dializė, asmenys, kuriems pasireiškia edemos simptomai, ir asmenys su osteoporoze,
- Asmenys, vartojantys kardiovaskulinę sistemą veikiančius medikamentus (paveikiančius širdį ir kraujagyslių sistemą),
- Asmenys, vartojantys kraujagysles plečiančius ar siaurinančius vaistinius preparatus,
- Asmenys su dideliais anatominiiais kojų nuokrypiais palyginus su visu kūno ūgiu (kojų ilgis gerokai trumpesnis ar ilgesnis).

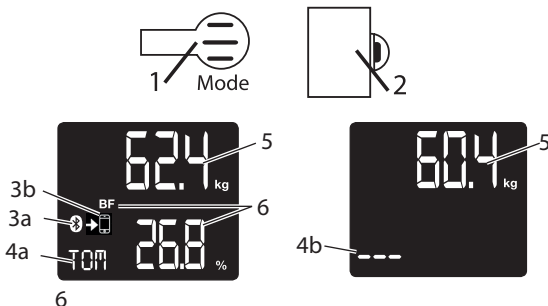
5. Įrenginio aprašymas

Apatinė pusė

1. Mygtukas Mode
2. Baterijų skyrius

Ekranas

- 3a. "Bluetooth" simbolis svarstyklių ir išmaniojo telefono sujungimui.
- 3b. Sinchronizavimo simbolis, kai perduodami matavimų rezultatai



- 4a. Vartotojo inicialai, pvz. TOM
- 4b. Nežinomas matmuo, „- -“
5. Kūno masė
- 6 Kūno duomenys, pvz., KMI, riebalų masė, ...

6. Naudojimas pirmą kartą

Baterijų įdėjimas

Išpakuokite baterijas ir laikydamiesi poliškumo, įdėkite jas į baterijų skyrių. Jei svarstyklės neįsijungia, visiškai išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

Svarstyklių padėtis

Svarstyklės padėkite ant lygaus ir tvirto paviršiaus. Tvirtas paviršius yra labai svarbus siekiant tiksliems matavimams užtikrinti.

6.1 Naudojimas pirmą kartą su programėle

Norėdami apskaičiuoti jūsų kūno riebalų procentinę dalį ir papildomas kūno vertes, turite išsaugoti asmeninius naudotojo duomenis svarstyklėse.

Svarstyklės turi 8 naudotojų atminties saugyklas, kurios leidžia, pavyzdžiui, išsaugoti savo asmeninius duomenis jums ir jūsų šeimos nariams.

Taip pat galima aktyvuoti naudotojus per kitus mobiliuosius įrenginius, kuriuose įdiegta „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“ programėlė, arba pakeitus naudotojo paskyrą programėlėje (žr. programėlės nustatymus).

Išmanųjį telefoną laikykite šalia svarstyklių, kad naudojant įrenginį pirmą kartą palaikytumėte „Bluetooth®“ ryšį.

- **Atsisiųskite nemokamą „beurer HealthManager“ Pro“ programėlę iš „Apple App Store“ (iOS) arba „Google Play“ (Android™).**
- **Paleiskite programėlę ir vykdykite nurodymus.**
- **Pasirinkite programėlėje BF720.**
- **Įveskite su BF720 susijusius duomenis.**

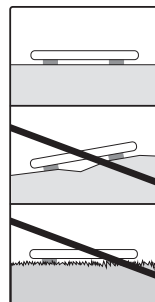
„beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“ programėlėje reikia nustatyti ar įvesti šiuos duomenis:

Naudotojo duomenys	Nustatytos vertės
Inicialai ir (arba) trumpinys	iki 3 raidžių arba skaitmenų
Ūgis	Nuo 100 iki 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Amžius	Nuo 10 iki 100 metų
Lytis	Vyras  , moteris 
Fizinio aktyvumo lygis	Nuo 1 iki 5

Fizinio aktyvumo lygiai

Renkantis fizinio aktyvumo lygį svarbu atsižvelgti į vidutinės trukmės ir ilgalaikę perspektyvą.

Fizinio aktyvumo lygis	Fizinis aktyvumas
1	Jokio.
2	Mažas: nedidelis ir lengvas fizinis krūvis (pvz., pasivaikščiojimai, lengvi sodo darbai, gimnastikos pratimai).
3	Vidutinis: fizinis krūvis mažiausiai 2-4 kartus per savaitę po 30 minučių.



4	Didelis: fizinis krūvis mažiausiai 4-6 kartus per savaitę po 30 minučių.
5	Labai didelis: intensyvūs fizinis krūvis, intensyvios treniruotės arba sunkus fizinis darbas, kasdien mažiausiai 1 valanda.

– **Priskirkite naudotoją, kai to paprašys programėlė.**

Automatiniam asmens atpažinimui pirmasis matavimas turi būti priskirtas jūsų naudotojo asmeniniams duomenims. Programėlė paprašys jus tai padaryti. Užlipkite ant svarstyklių, geriausia basomis, stovėkite ramiai, vienodai paskirstydami svorį ant abiejų kojų ir abejomis pėdomis stovėdami ant elektrodų.

Dabar vadovaukitės skyriaus „Matavimų atlikimas“ veiksmams.

i Pastaba: toliau sekite svarstyklių rodmenis.

6.2 Prietaiso paruošimas naudoti be programėlės (alternatyva)

i Pastaba:

Mes rekomenduojame svarstyklės paruošti naudojimui per programėlę „Beurer Health-Manager“ Pro“. Todėl šį veiksmą atlikite tik tuo atveju, jei ruošdami prietaisą eksploatacijai nesinaudosite nurodyta programėle. Jei Jūs pasinaudojote programėle, pereikite tiesiai prie skyriaus „Matavimų atlikimas“.

- Įdėjus baterijas, ekrane pradeda mirksėti užrašas „USE APP“. Paspauskite mygtuką SET, kad galėtumėte nustatyti metus/mėnesį/dieną, taip pat valandas/minutes.
- Norėdami tai padaryti, paspauskite mygtukus ▲/▼.
- Paspauskite SET mygtuką, kad patvirtintumėte nustatymus. Ekrane rodomas užrašas „0.0“.
- Dar kartą paspauskite SET mygtuką. Ekrane bus rodomas „P-01“ arba paskutinio naudoto svarstyklių atminties langelio numeris.
- Mygtukais ▲/▼ pasirinkite atminties langelį (nuo P-01 iki P-08) ir paspauskite SET mygtuką.
- Įveskite duomenis, pavyzdžiui, lytį, inicialus, ūgį ir pan. (žr. skyrių „Prietaiso pasiruošimas naudoti per programėlę (lentelė)“). Nustatymą patvirtinkite paspausdami SET mygtuką.
- Baigus įvesti duomenis, rodomas 4 skaitmenų naudotojo PIN kodas. Jo reikės vėlesnei registracijai programėlėje. Tuomet ekrane rodomas užrašas „0.0“ su jūsų inicialais.
- Pirmą kartą atlikdami matavimus turite įvesti savo inicialus, kad būtų užtikrintas automatinis naudotojo atpažinimas. Atsistokite ant svarstyklių, geriausia basomis kojomis. Stovėkite ramiai ant elektrodų, svorį tolygiai paskirstydami ant abiejų kojų.

i Pastaba, kaip prie programėlės prisijungti vėliau:

Jei svarstyklės ruošiamos naudojimui be programėlės, duomenis iš prietaiso atminties į programėlę „Beurer HealthManager Pro“ galima perkelti vėliau. Tereikia įvesti savo 4 skaitmenų naudotojo PIN kodą. Tolimesnė veiksmų seka aprašyta programėlėje.

7. Naudojimas

7.1 Matavimų atlikimas

Padėkite svarstyklės ant lygaus ir tvirto paviršiaus; tvirtas paviršius yra labai svarbus tiksliems matavimams užtikrinti.

Svorio matavimas, diagnostika

Atsistokite ant svarstyklių basomis kojomis. Ramiai stovėkite ant elektrodų, tolygiai paskirstydami savo kūno svorį ant abiejų kojų.

i Pastaba: Jei sversitės nenusimovę kojinių, matavimo rezultatai bus neteisingi.

Svarstyklės iš karto atlieka matavimus. Pirmiausia rodomas svoris. Jei nurodytas vartotojas, ekrane rodomas KMI, riebalų masė, audinių skystis, raumenų masė, kaulų masė, bazinės ir aktyviosios medžiagų apykaitos sparta. Šiuo atveju, taip pat rodomi inicialai.

Ekrane toliau rodoma:

1. Svoris kg ir KMI
2. Kūno riebalų kiekis % (BF)
3. Audinių skysčio dalis % $\approx$
4. Raumenų masė % $\rightleftharpoons$
5. Kaulų masė (kg) $\hookrightarrow$
6. Bazinė medžiagų apykaitos sparta kcal (BMR)
7. Aktyvioji medžiagų apykaitos sparta kcal (AMR)

i Pastaba: Jei prietaiso atmintyje įvesti du naudotojai (ar daugiau), naudotoją ekrane galite pasirinkti paspausdami mygtuką ▲/▼.
Jei naudotojas neaptinkamas, rodomas tik svoris ir „- -“. Naudotoją galima pasirinkti vėliau, paspaudus mygtukus ▲/▼. Priešingu atveju šis matavimas nebus išsaugotas.

Tik svorio matavimas

Užlipkite ant svarstyklių su batais. Stovėkite ramiai, tolygiai paskirstydami svorį ant abiejų kojų. Svarstyklės iš karto pradeda matuoti.

Jei nustatytas naudotojas, bus rodomas KMI. Šiuo atveju inicialai.

Jei naudotojas nenustatytas, rodomas tik išmatuotas svoris ir „- -“.

Svarstyklių išjungimas

Svarstyklės išsijungia automatiškai.

7.2 Rezultatų vertinimas

Kūno riebalų procentinė dalis

Toliau pateikti procentiniai kūno riebalų kiekiai yra tik orientaciniai (daugiau informacijos teiraukitės jūsų gydytojo).

Vyrai

Amžius	Žemas	Normalus	Vidutinis	Aukštas
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%

Moterys

Amžius	Žemas	Normalus	Vidutinis	Aukštas
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%

Profesionaliems sportininkams dažnai nustatoma mažesnė vertė. Priklausomai nuo sporto šakos veiklos, treniruotės intensyvumo ir fizinės konstitucijos, rezultatai vis tiek gali būti mažesni už nurodytas standartines vertes. Tačiau atkreipkite dėmesį, kad labai mažų verčių atveju gali kilti pavojus sveikatai.

Kūno vandens kiekis

Kūno vandens kiekis % organizme paprastai patenka į šiuos diapazonus:

Vyrai

Amžius	Nepakankamas	Geras	Labai geras
10-100	<50%	50-65%	>65%

Moterys

Amžius	Nepakankamas	Geras	Labai geras
10-100	<45%	45-60%	>60%

Kūno riebaluose yra palyginti nedaug vandens, todėl kūno vandens kiekis organizme gali būti mažesnis už standartinės vertės asmenimis, kurių kūno riebalų procentas yra didelis. Kita vertus, profesionalus sportininkai gali viršyti standartinės vertės dėl mažų riebalų lygių ir didelio raumenų procento.

Šių svarstyklių atliktas kūno vandens kiekio skaičiavimas netinka medicininiams išvadoms daryti, pavyzdžiui, dėl vandens sulaikymo, kuris atsiranda su amžiumi. Jei reikia, pasikonsultuokite su gydytoju. Pageidautinas didelis vandens kiekis organizme.

Raumenų procentinė dalis

Raumenų procentinė dalis paprastai patenka į šiuos diapazonus:

Vyrai

Amžius	Žemas	Normalus	Aukštas
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%

Moterys

Amžius	Žemas	Normalus	Aukštas
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%

Kaulų masė

Kaip ir likęs kūnas mūsų kaulai patiria natūralius augimo, irimo ir senėjimo procesus. Kaulų masė sparčiai didėja vaikystėje ir pasiekia aukščiausią lygį tarp 30 ir 40 metų. Su amžiumi kaulų masė palaipsniui mažėja. Jei maitinsitės sveikai (ypač kalcio ir vitamino D atžvilgiu) ir reguliariai mankštinsitės, šį procesą galėsite sulėtinti. Be to galite stiprinti jūsų skeleto struktūros stabilumą, tikslingai augindami raumenis. Atkreipkite dėmesį, kad svarstyklės nenustato bendros kaulų masės, o tik kaulų mineralų kiekį (neįskaitant vandens kiekio ir organinių medžiagų). Kaulų masę labai sunku pakeisti, tačiau ji gali nežymiai pakisti dėl paveikiųjų veiksnių (svorio, ūgio, amžiaus, lyties). Nėra jokių pripažintų gairių ir rekomendacijų tam padaryti.



SVARBU:

Nepainiokite kaulų masės ir kaulų tankio.

Kaulų tankį galima nustatyti tik medicininės apžiūros metu (pvz., kompiuterinė tomografija, ultragarsas). Todėl svarstyklės negali padėti padaryti išvadų dėl kaulų pokyčių ir tvirtumo (pvz., osteoporozės).

BMI

Bazinis metabolinis indeksas (BMI) - tai energijos kiekis, reikalingas kūnui visiškai ramybės būsenoje, kad jis galėtų palaikyti savo pagrindines funkcijas (pvz., gulint lovoje 24 valandas per parą). Ši vertė pirmiausia priklauso nuo svorio, ūgio ir amžiaus.

Diagnosticinės svarstyklės rodo šią vertę kcal/parą vienetais ir apskaičiuoja pagal mokslškai pripažintą Hariso ir Benedikto lygtį.

Tai yra energijos kiekis, kurio jūsų organizmui reikia bet kokiomis aplinkybėmis ir kuris turi būti

gaunamas su maistu. Jei ilgai suvartojamos energijos kiekis yra mažesnis už šį lygį, tai gali pakenkti sveikatai.

AMI

Aktyvusis metabolinis indeksas (AMI) - tai energijos kiekis, kurį aktyvus organizmas suvartoja kasdieną. Asmens energijos poreikis didėja su padidėjusiu fiziniu aktyvumu; diagnostinės svarstyklės tai apskaičiuoja pagal įvestą aktyvumo lygį (1-5).

Norint išlaikyti esamą svorį, organizmo suvartojama energija turi būti pakeista maistu ir gėrimais. Jei per ilgą laiką suvartojama mažiau energijos, nei sunaudojama, organizmas paima skirtumą iš riebalų atsargų, todėl svoris mažėja. Tačiau jei ilgesnį laiką suvartojamos energijos kiekis viršija apskaičiuotą aktyvųjį metabolinį indeksą (AMI), organizmas negali sudeginti energijos pertekliaus. Šis perteklius riebalų pavidalu kaupiasi organizme, taip svoris didėja.

Rezultatų laiko kontekstas

 Atkreipkite dėmesį, kad svarbi yra tik ilgalaikė tendencija. Trumpalaikiai svorio nukrypimai per kelias dienas yra normalu, jie atsiranda dėl skysčių netekimo.

Rezultatai interpretuojami atsižvelgiant į bendro kūno svorio, procentinės kūno riebalų dalies ir raumenų masės pokyčius, taip pat šių pokyčių trukmę.

Greitus pokyčius, kurie įvyksta per kelias dienas, reikia vertinti atskirai nuo vidutinės trukmės (savaitės) ir ilgalaikių (mėnesiai) pokyčių.

Galima teigti, kad trumpalaikiai svorio pokyčiai yra beveik visada tik vandens kiekio pokyčiai, o vidutinės trukmės ir ilgalaikiai pokyčiai taip pat gali būti susiję su riebalų ir raumenų procentine dalimi.

- Jei per trumpą laiką jūsų svoris sumažėja, o kūno riebalų procentinė dalis padidėja ar lieka nepakitusi, vadinasi, jūs netekote tik vandens, pavyzdžiui, po treniruotės, apsilankymo pirtyje arba dietos, kurios tikslas tik greitas svorio numetimas.
- Kita vertus, jei jūsų svoris padidėja per vidutinės trukmės laikotarpį, o jūsų kūno procentinė riebalų dalis mažėja ar išlieka nepakitusi, gali būti, kad jūs priaugote vertingos raumenų masės.
- Jei jūsų svoris ir kūno procentinė riebalų dalis mažėja tuo pačiu metu, vadinasi, jūsų dieta veikia - mažėja riebalų masė.
- Geriausia, jei derinsite mitybą su fiziniu aktyvumu, fitneso pratimais ar jėgos treniruotėmis. Taip padidinsite raumenų procentinę dalį vidutinės trukmės laikotarpiu.
- Kūno riebalų, kūno vandens ir raumenų procentinės dalies sumuoti negalima (raumeninis audinys taip pat turi sudedamųjų dalių, sudarytų iš kūno vandens).

7.3 Kitos funkcijos

Naudotojo priskyrimas

Rezultatus galima priskirti ne daugiau kaip aštuoniems užprogramuotiems svarstyklių naudotojams paprastam svėrimui (su avalyne) ir diagnostiniam matavimui (basomis kojomis).

Atliekant naują matavimą, svarstyklės priskiria matavimo rezultatus naudotojui, kurio paskutiniai išsaugoti matavimo rezultatai skiriasi ne daugiau kaip +/- 3 kg.

Jei atmintyje įrašyti du (ar daugiau) naudotojai, naudotojų ekrane galima pasirinkti, paspaudus mygtukus ▲/▼.

Priskirtų verčių įrašymas į svarstyklių atmintį

Jei jūsų išmaniajame telefone atidaryta programėlė ir yra aktyvuotas „Bluetooth®“ ryšys su svarstyklėmis, naujai priskirti matavimo rezultatai iš karto siunčiami į programėlę. Šiuo atveju matavimo vertės nėra išsaugomos svarstyklių atmintyje.

Jei programėlė neatidaryta, naujai priskirti matavimo rezultatai išsaugomi svarstyklių atmintyje. Svarstyklių atmintyje galima išsaugoti iki 30 matavimo rezultatų kiekvienam naudotojui. Jei užim-

ti visi 30 atminties langeliai, svarstyklių ekrane pradės mirksėti sinchronizavimo simbolis. Perkelkite išmatuotas vertes į programėlę, priešingu atveju svarstyklės ištrins senus įrašus, kad įrašytų naujus. Išsaugotos matavimų vertės automatiškai perkeliamos į programėlę, jei ją atidaro-
te „Bluetooth“ ryšio veikimo zonoje.

Automatiškai perkelti duomenis galima ir kai svarstyklės yra išjungtos.

Svarstyklių ekrane rodomas sinchronizavimo simbolis, kai į programėlę perkeliama nauji matavi-
mo rezultatai. Simbolio nerodo, jei nauji matavimai nebuvo išsaugoti arba priskirti šiam naudoto-
jui. naudotojas.

Išsaugotų matavimo verčių peržiūra

Norėdami peržiūrėti išsaugotas matavimų vertes, įjungus svarstykles ir pasirinkus naudotoją, paspauskite mygtuką ▼. Norėdami peržiūrėti kelias ankstesnių matavimų vertes, paspauskite mygtuką ▼ kelis kartus. Į programėlę perkeltos matavimo vertės svarstyklių ekrane nerodomos.

Duomenų ištrynimasis iš svarstyklių atminties

Jei norite ištrinti visus naudotojo duomenis ir matavimų rezultatus iš svarstyklių atminties, įjunkite svarstykles ir maždaug 6 sekundes palaikykite nuspaudę svarstyklių nugarėlėje esantį mygtuką MODE.

Kelias sekundes ekrane bus rodomas užrašas „CLR“.

Ši funkcija reikalinga, jei norite ištrinti, pavyzdžiui, neteisingai sukonfigūruotus arba nereikalingus naudotojo duomenis.

Po to dar kartą atlikite veiksmus, aprašytus 7 skyriuje („Naudotojo priskyrimas“).

Atskirų naudotojų ištrynimasis

Įjunkite svarstykles, pasirinkite naudotoją mygtuku UP ir palaukite, kol ekrane pasirodys užrašas „0,0 kg“, paspauskite ir 6 sekundes palaikykite nuspaudę mygtuką MODE, kol pasirodys indikacija „DEL“.

Baterijų keitimas

Jūsų svarstyklėse yra išsikrovusių baterijų indikatorius. Jei naudojatės svarstyklėmis su išsikro-
vusiomis baterijomis, ekrane bus rodoma „Lo“ ir svarstyklės automatiškai išsijungs. Tokiu atveju
reikia pakeisti baterijas (2 x 3V CR 2032). Visi išsaugoti matavimai ir naudotojai bus išsaugoti.

Vėl prijunkite svarstykles prie programėlės. Sistemos laikas atnaujinamas.

Baterijų skyrius prisuktas mažiausiai vienu varžtu, todėl baterijoms pakeisti naudokite tinkamą
įrankį (atsuktuvą).



PASTABA:

- Keisdami baterijas, naudokite tokios pat rūšies, markės ir talpos baterijas.
- Nenaudokite įkraunamų baterijų.
- Naudokite baterijas be sunkiųjų metalų.

8. Įrenginio valymas ir priežiūra

Įrenginį reikia kartkartėmis valyti.

Valykite įrenginį drėgna šluoste, jei reikia, su nedideliu kiekiu ploviklio.



SVARBU

- Niekada nenaudokite abrazyvinių tirpiklių ar valymo priemonių!
- Niekada nemerkite įrenginio į vandenį!
- Neplaukite įrenginio indaplovėje!

9. Ką daryti, jei kyla problemų?

Jei matavimo metu įvyksta klaida, svarstyklės rodo šiuos pranešimus:

Ekranas	Priežastis	Sprendimas
„---“	Nežinomas matavimas, nes neįvykdytos naudotojo priskyrimo sąlygos arba vienareikšmiškas priskyrimas neįmanomas.	Paspauskite ▲/▼ mygtukus ir pasirinkite naudotoją.
“BF-Err”	Riebalų dalis yra už išmatuojamo diapazono ribų (mažiau, nei 4% arba daugiau, nei 65%).	Pakartokite matavimą basomis arba, jei reikia, lengvai sudrėkindami pėdas.
“Err”	Viršytas didžiausias leistinas svoris - 180 kg.	Apkrova neturi viršyti 180 kg.
“Err” arba rodomas neteisingas svoris.	Nestabilus ir nelygus paviršius.	Svarstyklės padėkite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
	Nestabili padėtis.	Stovėkite ramiai.
Rodomas neteisingas svoris.	Neteisingas svarstyklių nulinis taškas.	Palaukite, kol svarstyklės išsijungs. Įjunkite svarstyklės. Gali būti rodoma “C”. Palaukite, kol bus rodoma “0.0 kg”. Pakartokite matavimą.
Nėra Bluetooth® ryšio (nėra simbolio ).	Įrenginys yra už ryšio ribų.	Diapazonas atviroje erdvėje yra apie 10 m. Sienos ir lubos sumažina diapazoną. Kitos radijo bangos gali trikdyti perdavimą. Todėl nestatykite svarstyklių šalia tokių prietaisų kaip WIFI maršrutizatoriai, mikrobangų krosnelės, indukcinės kaitlentės, kt.
	Nėra ryšio su programėle.	Visiškai uždarykite programėlę (taip pat ir fone). Išjunkite “Bluetooth®” ir vėl įjunkite. Atminkite, kad svarstyklės negali būti prijungtos per Bluetooth® operacinės sistemos. Jei reikia, pašalinkite svarstyklės iš įrenginių sąrašo, esančių „Bluetooth®“ nustatymuose, ir tada naudokitės „beurer HealthManager Pro“ programėle. Išjunkite išmanųjį telefoną ir vėl įjunkite. Trumpam išimkite baterijas iš svarstyklių ir vėl įdėkite.
Matavimo rezultatai nesiunčiami į programėlę (nėra  simbolio)	Nėra naudotojo matavimo rezultatų arba nėra Bluetooth® ryšio.	Inicialai, rodomi svarstyklių ekrane, turi būti priskirti svarstyklėms jūsų programėlės nustatymuose. Tik šios matavimų vertės gali būti išsiųstos. Todėl patikrinkite savo inicialus ir savo programėlės nustatymus.

Simbolis →  mirksi matavimo pabaigoje	Vartotojo atmintis užpildyta. Nauji matmenys įrašomi vietoj to senų.	Atidarykite programėlę „Bluetooth®“ ryšio veikimo zonoje.
“L”	Svarstyklių baterijos yra išsi- krovusios.	Pakeiskite svarstyklių baterijas.

10. Utilizavimas

Tuščias, pilnai išsikrovusias baterijas būtina išmesti į specialiai tam skirtas surinkimo dėžes, arba priduoti į perdirbimo punktus arba į elektronikos parduotuves. Teisiškai privalote išmesti baterijas.

Toliau pateikti kodai atspausdinti ant baterijų, kurių sudėtyje yra kenksmingų medžiagų.

Pb = Baterijų sudėtyje yra švino,

Cd = Baterijų sudėtyje yra kadmio,

Hg = Baterijų sudėtyje yra gyvsidabrio.



Dėl aplinkosauginių priežasčių pasibaigus įrenginio eksploataciniam laikotarpiui neišmeskite jo kartu su buitinėmis atliekomis. Įrenginį pridukite į tinkamą vietos surinkimo ar perdirbimo punktą.

Išmeskite įrenginį pagal EB direktyvą EEJA (Elektros ir elektronikos įrangos atliekos). Jei turite klausimų, kreipkitės į vietos valdžios institucijas dėl atliekų šalinimo.

Išmeskite pakuotę aplinkai nekenksmingu būdu.



11. Techninės specifikacijos

Modelis:	BF 720
Matmenys:	30 x 30 x 2,5 cm
Svoris:	1,6 kg
Matavimo diapazonas:	5-180 kg
Svarstyklių intervalas d:	Ekrane rodomas padidėjimas 0,1 kg tikslumu.
Pasikartojimo tikslumas:	Pakartotinių matavimų nuokrypiai yra +/- 0.4 kg (keli matavimai iš eilės ant tų pačių svarstyklių, kai ir svarstyklių, ir sveriamo žmogaus padėtis nesikeičia, kiek tai įmanoma).
Absolūtus tikslumas:	Lyginant su kalibruotu svoriu, išmatuota vertė yra +/-1% +0.1 kg. Pvz., esant 40 kg - tai atitinka +/-0.5 kg; esant 100 kg - tai atitinka +/-1.1 kg.
Duomenų perdavimas per “Bluetooth®” mažai energijos naudojančią technologiją	Šis gaminytis naudoja “Bluetooth®” mažai energijos naudojančią technologiją, dažnių juosta 2400 - 2483.5 MHz, perdavimo galia maks. - 0.93 dBm.
Programėlės “beurer HealthManager Pro” sistemos reikalavimai *	 Galimi techninio pobūdžio pakeitimai.

* Prietaisas atitinka galiojančią Europos sąjungos ir nacionalinių direktyvų reikalavimus.

Šiuo dokumentu mes patvirtiname, kad šis gaminys atitinka Europos RED Direktyvą 2014/53/EB.
Šio gaminio CE Atitikties deklaraciją rasite čia:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

12. Garantija/ap tarnavimas

Daugiau informacijos apie garantiją ir garantijos sąlygas rasite pridedamame garantijos lapelyje.
Gali būti klaidų ir pakeitimų.



„Beurer GmbH“ – Söflinger g. 218 - 89077 Ulmas, Vokietija, www.beurer.com,
www.beurer-healthguide.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com



749.09_BF720_2021-02-22_03_IM1_BEU