

beurer

BF 105 Body Complete



Diagnostiline vannitoakaal

Kasutusjuhend

CE



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

Seadme komplekti kuuluvad esemed

- Diagnostiline kaal
- Ekraaniga juhtseade (eemaldatav)
- Seinahoidik
- Paigalduskomplekt seinale kinnitamiseks
- 3 x 1,5 V, AA-tüüpi patareid (kaal)
- 3 x 1,5 V, AA-tüüpi patareid (juhtseade)
- USB-juhe
- See kasutusjuhend ja *Bluetooth®*/USB kiirjuhend

Hea klient!

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

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

Lugupidamisega,
teie Beureri meeskond

1. Seadme tundmaõppimine

Kasutusotstarve

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

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

- kehakaalu mõõtmine,
- keha rasvaprotsendi arvutamine,
- keha veesisalduse arvutamine,
- lihasmassi arvutamine,
- luumassi arvutamine ning
- baasainevahetuse ja füüsiliselt aktiivsusest tuleneva energiakulu arvutamine.

Samuti on kaalul järgmised lisafunktsioonid:

- Innovaatiline menüüs navigeerimine suurel ekraanil (5 keeles).
- Ekraaniga juhtseade võib jääda kaalu külge, kuid selle saab asetada ka mujale või paigaldada seinale. Lisaks on eraldi saadaval alusekomplekt.
- Kaaluühikute vaheldamine, valikus on kilogrammid (kg), naelad (lb) ja stone'd (ST).
- Automaatne väljalülitumine.
- Patarei tühjenemise näidik.
- Automaatne kasutaja tuvastamine.
- 10 kasutaja viimase 30 mõõtmistulemuse salvestamine, kui tulemusi ei ole võimalik mobiilirakendusse üle kanda.

2. Märgid ja sümbolid

Selles kasutusjuhendis kasutatakse järgmisi sümboleid:



HOIATUS! Kehavigastuse või tervisekahjustuse oht.



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



Märkus Olulist teavet sisaldav märkus.

3. Hoiatused ja ohutusmärgused



HOIATUS!

• **Kaalu ei tohi kasutada inimesed, kellele on paigaldatud meditsiinilised abiseadmed (näiteks südamestimulaator), sest kaal võib mõjutada selliste seadmete töötamist.**

- Ärge kasutage seadet raseduse ajal.
- Ärge kunagi astuge ühe jalaga kaalu välimisele servale, sest nii võib kaal ümber kukkuda!
- Hoidke seadme pakend lastele kättesaamatus kohas (lapsed võivad selle suhu panna ja lämbuda).
- Ärge astuge kaalule märgade jalgadega või ajal, kui kaalu pind on niiske. Võite libiseda!



Märkused patareide kasutamise kohta

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



Üldised märkused

- Seade on mõeldud ainult eraviisiliseks kasutamiseks ning seda ei tohi kasutada meditsiinilisel ega kommertseesmärgil.
- Pidage meeles, et tehnilistel põhjustel võivad tekkida mõõtmisvead, sest see kaal ei ole kalibreeritud kasutamiseks professionaalsel meditsiinilisel otstarbel.
- Erinevate mõõtmistulemuste korral (kaalul ja mobiilirakenduses) kasutage ainult kaalul kuvatud mõõtmistulemusi.
- Kaalu maksimumkoormus on 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-kaloriste sammude kaupa.
- Tarnimisel on kaalu mõõtühikuteks määratud kg ja cm.
- Asetage kaal ühetasasele kõvale pinnale. See on täpsete mõõtmistulemuste saamiseks ülimalt oluline.
- Seadet tohib remontida ainult Beureri klienditeeninduses või volitatud edasimüüjate juures. Enne kaebuse esitamist veenduge, et patareid ei ole tühjaks saanud. Vajadusel vahetage need välja.

Hoiustamine ja hooldustööd

Mõõtmistulemuse täpsus ja seadme tööiga sõltub seadme ettevaatlikust käsitsemisest:



OLULINE TEAVE

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

4. Teave

Mõõtmispõhimõte

Kaal töötab B.I.A. (bioelektrilise takistuse analüüsi) põhimõttel. Mõõtmiseks kulub vaid mõni sekund ning selleks kasutatakse elektrivoolu, mis on peaaegu nähtamatu ning täiesti ohutu. Elektritakistuse mõõtmisel vastavalt erinevatele parameetritele (vanus, pikkus, sugu, aktiivsustase) saab arvutada välja keha rasvaprotsendi ja muud muutuvad näitajad. Lihaskude ja vesi juhivad elektrit hästi ning seetõttu on nende takistus väike. Luud ja rasvkude juhivad elektrit aeglaselt, sest rasvarakkude ja luude takistus on väga suur.

Kaal kasutab kaht erinevat sagedust, et takistust veelgi paremini määrata. Need erinevad sagedused mõjutavad rakumembraani ja kehas sisalduvat vett erinevalt. Elektrilist kontakti kehaga soodustavad 4 käsielektroodi ja 4 jalaelektroodi, mis võimaldavad tagada suurema mõõtmistäpsuse ja parema analüüsi. See tundlik analüüsitehnika tähendab, et tulemused võivad mõõtmiste kordamisel veidi erineda. Seda põhjustavad erinevused takistuse mõõtmisel (näiteks elektroodide erinev elektriline kontakt käte ja jalgadega ning vee teistsugune jaotus kehas).

Tehke analüüs järgmiselt:

- Ülakeha: hoidke juhtseadet käes ja astuge kaalule, jalatsid jalas.
 - Alakeha: astuge kaalule paljajalu. Ärge hoidke juhtseadet käes (las see olla kaalu küljes).
 - Üla- ja alakeha: hoidke juhtseadet käes ja astuge kaalule paljajalu.
- Juhtseadme käes hoidmisel arvestatakse selle kaal automaatselt maha.

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

Üldised nõuanded

- Kui vähegi võimalik, kaaluge end alati iga päev samal ajal (ideaalis hommikul), pärast WC-s käimist, tühja kõhuga ja ilma riieteta, et saada võrreldavad tulemused.
- Oluline teave, mida tuleb mõõtmisel silmas pidada: keha rasvaprotsenti saab mõõta ainult paljajalu olles. Vajadusel võite jalataldu veidi niisutada.
- Tulemused ei pruugi olla tõesed, kui jalataldad on täiesti kuivad või kui neil on 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

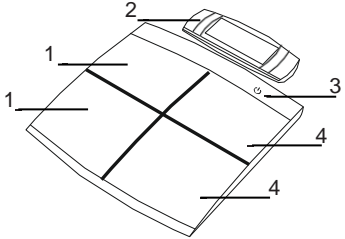

Keha rasvaprotsendi ja muude lisaväärtuste mõõtmistulemused võivad olla ebatäpsed:

- alla 10-aastastel lastel;
- professionaalsetel sportlastel ja kulturistidel;
- isikutel, kellel on palavik, kes läbivad dialüüsi, kellel on ödeemi sümptomid või kellel on osteoporoos;

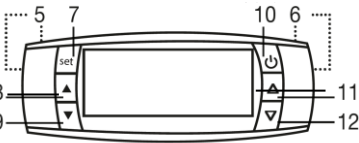

- isikutel, kes võtavad südame-veresoonkonna ravimeid;
- isikutel, kelle jalad on võrreldes kehapikkusega ebataoliselt lühikesed või pikad;

5. Seadme kirjeldus

Ülevaade

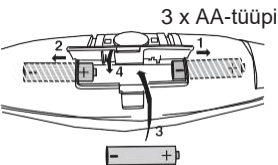
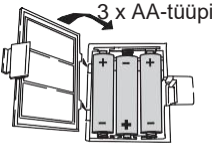
	1. Jalaelektroodid, vasak jalg
	2. Ekraaniga juhtseade
	3. Tööoleku sümbol 
	4. Jalaelektroodid, parem jalg

Ekraaniga juhtseade

	5. Kontaktelektroodid, vasak käsi
	6. Kontaktelektroodid, parem käsi
	7. Seadistusnupp, sisestatud väärtuse kinnitamiseks
	8.▲ Menüü: ülespoole nupp
	9.▼ Menüü: allapoole nupp
	10.  Sisselülitamise nupp
	11.△ Seadistamine: ülespoole nupp
	12.▽ Seadistamine: allapoole nupp

6. Esmakordne kasutamine

Patareide paigaldamine

Paigaldage patareid kaalu sisse ja kontrollige, kas seade töötab õigesti:	Juhtseade 	Kaal 
	3 x AA-tüüpi	

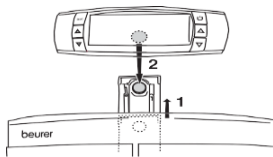
Kaalu paigutamine

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

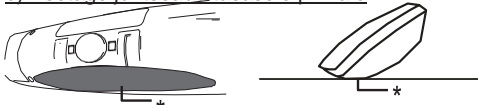
Juhtseadme ettevalmistamine kasutamiseks

Selleks on kolm võimalust:

a) Kinnitaae

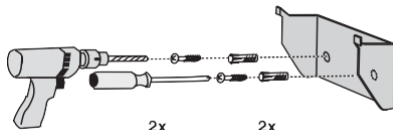


b) Asetage juhtseade tasasele pinnale



c) Kinnitage juhtseade seinale

- Kasutage kaaluga kaasasolevat seinale kinnitamise komplekti ning paigaldage seinahoidik, nagu joonisel näidatud. Vajadusel kasutage seinapinna jaoks sobivat tüüblit.
- Kasutage aukude puurimisel šabloonina seinahoidikut.



Seinahoidiku saab seinale kinnitada kahepoolse teibi abil. Sein peab olema puhas ja kuiv.
Seinahoidiku saab kinnitada tellisele, klaasile, plastile ja paljudele muudele pindadele.

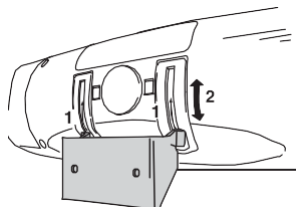
- Tõmmake ära seinahoidiku tagaküljel asuva teibi kate.
- Suruge seinahoidik tugevasti vastu seina.
- Kontrollige, et seinahoidik oleks tugevasti kinnitatud.

! Pärast seinahoidiku kinnitamist seina külge kahepoolse teibi abil oodake vähemalt üks tund, enne kui juhtseadme seinahoidikusse paigaldate!

Kinnitamise hõlbustamiseks hoidke juhtseadet hoidiku kohal vastu seina ja libistage juhtseadet allapoole.

Juhtseadme nurga reguleerimiseks saab seda seinahoidikus pöörata. Juhtseadme lukustamise korral ei saa seda pöörates seinahoidikust välja võtta.

i Enne juhtseadme välja võtmist seinahoidikust pöörake see täielikult ettepoole!



7. Seadistamine mobiilirakendusega

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

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

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

- Aktiveerige nutitelefoni seadete alt Bluetooth®.

i **Märkus:** Bluetooth® seadmed (nagu see kaal) ei pruugi Bluetooth® seadmete loendi üldseadistuste all nähtaval olla.

- Paigaldage patareid ja asetage kaal stabiilsele pinnale (LCD-ekraanil hakkab vilkuma "CONNECT WITH APP").
- Laadige Apple'i App Store'ist (iOS)või Google Play'ist (Android) alla tasuta mobiilirakendus "beurer HealthManager".
- Käivitage mobiilirakendus ja järgige juhiseid.
- Sisestage oma seadmega (BF 105) seonduvad andmed.

Mobiilirakenduses "beurer Healthmanager" tuleb seadistada või sisestada järgmised seadistused:

Kasutaja andmed	Seadistatud väärtused
Nimetähed	Kuni 3 sümbolit (A-Z, 0-9)
Sugu	Mees (♂), naine (♀)
Pikkus	100 kuni 250 cm (3' 3.5" kuni 8' 02")
Sünnikuupäev	aasta, kuu, päev
Aktiivsustase	1-5
Soovitud sihtkaal	kg/lb/st (edenemise graafiku jaoks)

Aktiivsustasemed

Aktiivsustaseme valimisel tuleb silmas pidada keskpikka ja pikaajalist perspektiivi.

Aktiivsustase	Füüsiline aktiivsus
1	Puudub
2	Väike: vähene ja kerge füüsiline pingutus (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.

Mobiilirakendus määrab teile järgmise vaba kasutamälu koha (isik 1-10).

- Mõõtmise läbiviimine: esialgne mõõtmine on hädavajalik, sest selle abil saab salvestada andmed, mille abil kaal kasutajad hiljem automaatselt ära tunneb. Seade annab teile käsu seda teha. Vt osa "9. Mõõtmise läbiviimine".


8. Seadistamine ilma mobiilirakendusega

Soovitame kaalu esmakordsel kasutamisel kasutada mobiilirakendust ja rakendada kõik seadistused. Vt osa "7. Seadistamine mobiilirakendusega". Seda saab teha ka seade ise.

- Paigaldage patareid ja asetage kaal stabiilsele pinnale (LCD-ekraanil hakkab vilkuma "CONNECT WITH APP").
- Määrake juhtseadmel kindlaks seade / kellaage / kasutajaseaded. Selleks kasutage nuppe [▽] ja [△], et teha oma valik ja kinnitada see vastavalt seadistusnupust [SET].

a. Seadme seadistuste kindlaks määramine

[SET] → "SET_UNIT "

Järjekord	Seadistatud väärtused
Keel	[D] [GB] [F] [E] [I]
Mõõtühik	kg – lb – st
Kellaage	24 h – 12 h
Küalisrežiim	ON_OFF (sees-väljas)
Bluetooth®	ON_OFF (sees-väljas)  Seadistamisel väljalülitatud kujule "OFF" on Bluetooth® ühendus võimalik ainult juhul, kui kaal on sisse lülitatud.

b. Kellaaja seadistamine

[SET] → "SET_TIME"

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

c. Kasutaja andmete seadistamine

[SET] → "SET_USER"

Kasutaja andmed	Seadistatud väärtused
Nimetähed	Kuni 3 sümbolit (A-Z, 0-9)
Sugu	Mees (♂), naine (♀)
Pikkus	100 kuni 250 cm (3' -03" kuni 8' -02")
Sünnikuupäev	aasta, kuu, päev
Aktiivsustase	1 to 5 (vt osa 7)
Soovitud sihtkaal	kg/lb/st, kg-des (edenemise graafiku jaoks)
Kasutaja PIN-kood	Hiljem määratakse automaatselt <i>Bluetooth®</i> kasutamisele.

– Mõõtmise läbiviimine: esialgne mõõtmine on hädavajalik, sest selle abil saab salvestada andmed, mille abil kaal kasutajad hiljem automaatselt ära tunneb. Vt osa "9. Mõõtmise läbiviimine".

i Mobiilirakendusse sisselogimine hiljem

Kui kasutate kaalu esimest korda ilma mobiilirakenduseta, saate oma kasutaja mobiilirakendusse üle kanda või selle seal luua järgmiselt.

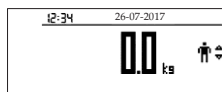
- Laadige Apple'i App Store'ist (iOS)või Google Play'ist (Android) alla tasuta mobiilirakendus "beurer HealthManager".
- Käivitage mobiilirakendus ja järgige juhiseid.

9. Mõõtmiste läbiviimine

Kaalu sisselülitamine / kaalumine

Vajutage juhtseadmel olevat nuppu [⏻].

Ekraanile ilmub 0.0 kg.



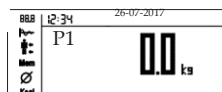
- Kaal on kaalumiseks valmis. Kaalumiseks astuge kaalule nii, et teie kehakaal jaotuks ühtlaselt mõlemale jalale.

Kaalu kasutamisel määrab kaal kasutaja kindlaks selle põhjal, millise kasutaja viimati salvestatud tulemus jääb vahemikku +/- 3kg äsja mõõdetud tulemusest. Kui kasutajat ei õnnestu automaatselt määrata, kuvatakse ainult kaalumistulemus ilma nimetähtedeta. See juhtub siis, kui kasutajat ei ole võimalik kindlaks määrata või kaalumistulemus on vahemikus +/- 3 kg. Sel juhul peate kasutaja käsitsi valima.

Kasutaja valimine käsitsi:

Valige nupuga [△] oma kasutaja. Vajadusel vajutage nuppu mitu korda.

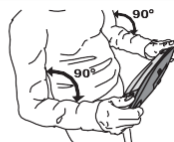
Vajutage seadistusnuppu [SET] või oodake 3 sekundit.



i Külaliskasutaja "GUEST" aktiveerimise korral peate enne igat mõõtmist sisestama kasutaja andmed. Selles režiimis kasutaja andmeid ja kaalumistulemusi ei salvestata. Külalisrežiimi "GUEST" saab lülitada sisse või välja, vt osa 8a.

Diagnoos

Lülitage kaal sisse ja seiske kaalul paljajalu, hoides juhtseadet käes. Hoidke juhtseadet selle alumisest osast, nii et põial on tugevasti vastu eespoolseid elektroode ja sõrmed on tugevasti vastu tagumisi elektroode. Juhtseadet käes hoides määratakse teie kaal automaatselt.

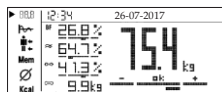


Seiske kaalul liikumatult nii, et teie keharaskus oleks jalgade vahel ühtlaselt jaotunud. Teie jalalabad, põlved, sääred ega reied ei tohi puutuda üksteise vastu.

Pärast kaalumist mõõdetakse analüüsi tarbeks takistus: ülakeha korral juhtseadme 4 elektroodi kasutades ja alakeha korral kaalu 4 elektroodi kasutades. Seda näidatakse sümboliga, kus elektrivool läbib keha.

Kuvatakse ülevaade.

Kaalu väljalülitamisel salvestatakse tulemus automaatselt.



- i** Märkus: mõõtmistulemusi ei salvestata järgmiselt juhtudel:
Kasutajat ei tuvastata automaatselt. See juhtub juhul, kui teie kaal on eelmisest mõõtmisest erinev +/- 3 kg võrra või kui teisel kasutajal on sarnased väärtused (+/- 3 kg). Sel juhul peate kasutaja nupust [△] käsitsi valima.
Kasutaja seisab kaalul jalatsitega ega hoiu juhtseadet käes.

Mõõtmisväärtuste analüüs

Tulemusi analüüsitakse automaatselt pärast mõõtmist või pärast kasutaja käsitsi valimist juhtseadmel.

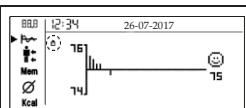
GRAAFILINE ESITUS

a) Kaal

- Üksikute alammenüüde või mälude vahel lülitamiseks vajutage juhtseadmel olevat nuppu [▼].

Kehakaalu suundumust näidatakse mõõtmisest mõõtmiseni. Uuemad mõõtmistulemused kuvatakse paremal. Viitejoon tähistab sihtkaalu.

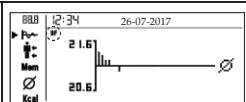
i Sihtkaalu saab kasutaja andmete alt igal ajal muuta.



b) Keharaskus

- Keha rasvasisalduse graafikule lülitamiseks kasutage nuppe [▽ △].

Kehakaalu suundumust näidatakse mõõtmisest mõõtmiseni. Viitejoon tähistab kõikide keha rasvasisalduse mõõtmistulemuste keskmist väärtust. Ribadel näidatakse, kas väärtused on liikunud üles või alla.

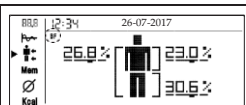


ÜLA- ja ALAKEHA:

a) Keharaskus

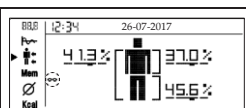
- Üla- ja alakeha üksikasjaliku ülevaate nägemiseks vajutage juhtseadmel olevat nuppu [▽].

Kuvatakse kogu keha rasvasisalduse mõõtmistulemus, mis jagatakse üla- ja alakeha vahel.



b) Lihasmass

- Täpset lihasmassi saate vaadata nuppudega [▽, △].
Kuvatakse ainult hetke mõõtmistulemused.

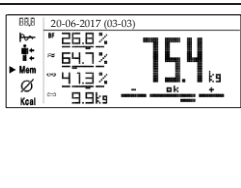


MEM Kuvab salvestatud tulemused.

- Mäluekraanile lülitamiseks vajutage juhtseadmel olevat nuppu [▼].

Kuvatakse ülevaade. Mõõtmise kuupäev ja mälukoha number kuvatakse ekraani ülaosas, näiteks (03-03) tähendab kolmandat mälukohta = viimast kokku kolmest hõivatud mälukohast.

- Kasutage läbi mälukohtade liikumiseks nuppe [▽, △].

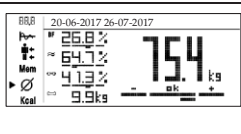


Ø Keskmised väärtused

- Mäluekraanile lülitamiseks vajutage juhtseadmel olevat nuppu [▼].

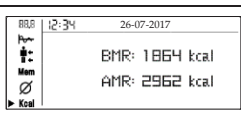
Kuvatakse kõikide mõõtmiste keskmised tulemused.

- Ekraani ülaosas kuvatakse esimese ja viimase mõõtmise kuupäevad



Kcal Kalorikulu

- Kalorite vaatamiseks lülitamiseks vajutage juhtseadmel olevat nuppu [▼]. Kuvatakse baasainevahetus (BMR) ja füüsilisest aktiivsusest tingitud energiakulu (AMR) (kcal).



Kaalu välja lülitamine (seisurežiim)

- Oodake, kuni ekraan end umbes 45 sekundi pärast automaatselt välja lülitab või vajutage juhtseadmel olevat nuppu [⏻], et ekraan käsitsi välja lülitada.

- Kuupäev ja kellaaeg kuvatakse endiselt.

10. Tulemuste hindamine

Keha rasvaprotsent

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

Mees

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

Naine

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

Sportlastel on need väärtused tihti väiksemad. Sõltuvalt sportlikust tegevusest, intensiivsusest ja füüsilisest vormist võivad tulemused jääda alla määratud standardväärtusi. Tuleb aga siiski 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 rasvaprotsendiga inimeste keha veesisaldus olla standardväärtusest väiksem. Teisest küljest võivad mõnede sportlaste tulemused standardväärtustes kõrgemad olla, seda väikese 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

Samaselt ülejäänud kehaga arenevad, kuluvad ja vananevad ka meie luud. Luumass suureneb kiiresti lapseeas ning saavutab oma tipu 30-40-aastasena. Vananedes hakkab luumass vähenema. Luumassi vähenemist aitab vältida tervislik toitumine (eelkõige kaltsiumi ja D-vitamiini tarbimine) ning regulaarne füüsiline aktiivsus. Luude stabiilsust saab suurendada regulaarse lihaste kasvatamisega. Pidage meeles, et selle kaaluga ei saa mõõta luude mineraalisaldust. Luumassi on väga keeruline mõjutada, kuigi see kõigub vastavalt teatud teguritele (kaal, pikkus, vanus, sugu). Üldtunnustatud juhiseid ega soovitusi selleks ei ole.

⚠️ Oluline teave!

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

BMR

Baasainevahetus (BMR) on energiahulk, mis on vajalik elutähtsate funktsioonide täitmiseks juhul, kui inimene ei liiguta (näiteks 24 tundi voodis lamades). Selle väärtus sõltub olulisel määral kaalust, pikkusest ja vanusest. Diagnostiline kaal kuvab baasainevahetuse määra 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. Diagnostiline kaal arvutab selle välja sisestatud aktiivsustasemetega (1-5) põhjal.

Hetke kehakaalu säilitamiseks tuleb energia, mille keha ära kasutab, toidu ja joogi vormis asendada. Kui keha saab pikema aja jooksul vähem energiat kui kulutab, siis võetakse puudujääk kehasse talletatud rasvast ning kehakaal väheneb. Kui aga selliselt võetud energia hulk ületab pikema aja jooksul välja arvatud AMR-i, ei suuda keha liigset energiat põletada. Liigne energia ladustatakse kehasse rasvana, mis viib kaalutõusuni.

Tulemuste ajutine kontekst

 Pidage meeles, et oluline on ainult pikaajaline suundumus. Lühiajalised kõikumised kehakaalu 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 pikajalises 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.
- Ideaalsid 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).

11. Mõõtmistulemuste ülekanne

a) Mobiilirakenduse kasutamine

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

b) USB kaudu


- Beureri tarkvara saate alla laadida aadressilt <http://www.beurer.com>
- Järgige tarkvara paigaldusjuhiseid.
- Looge USB ühendus.

12. Lisateave

Kaalu andmete kustutamine

a) Kasutaja ning kõikide seadistuste ja salvestatud väärtuste kustutamine

- Pärast kaalu sisselülitamist valige nupuga [△] kasutaja. Vajadusel vajutage nuppu mitu korda ja kinnitage tehtud valik seadistusnupust [SET].
- Kui ekraanil kuvatakse 0.0, siis vajutage seadistusnupp [SET] 10 sekundiks alla, et kasutaja kustutada.
- Valige nuppude [△, ▽] abil "YES" (jah) ja kinnitage tehtud valik seadistusnupust [SET]. Kui te ei soovi kasutajat kustutada, siis valige "NO" (EI) ja kinnitage valik seadistusnupuga [SET].

 Kasutaja kõik salvestatud väärtused ja seadistused kustutatakse,



b) Kasutaja üksikute väärtuste kustutamine

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

c) Kasutaja kõikide salvestatud väärtuste kustutamine

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

Patareide vahetamine

Juhtseadmel on patareide tühjenemise näidik. Juhtseadme patareide tühjenemisel ilmub ekraanile sümbol . Kaalu patareide tühjenemisel ilmub ekraanile sümbol . Sel juhul tuleb patareid välja vahetada. Ühendage seade uuesti mobiilirakendusega. Süsteemi kellaeg on uuendatud.

MÄRKUS:

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

13. Seadme puhastamine ja hooldustööd

Seadet tuleks aeg-ajalt puhastada.

Tehke seda niiske lapi ja vajadusel väikse koguse pesuvahendiga.

OLULINE TEAVE

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

14. 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 aku,

Cd = patarei sisaldab kaadmiumit,

Hg = patarei sisaldab elavhõbedat.



Keskkonnakaitse tagamiseks ärge visake kasutuskõlbatuks muutunud seadmeid olmeprügi hulka. Viige töökõlbatuks 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.



Kõrvaldage pakend kasutuselt keskkonnale ohutult.



15. Mida teha probleemide tekkimisel?

Mõttevea korral kuvatakse kaalul järgmised veateated.



Ekraan	Põhjus	Lahendus
ERROR:_OVERL OAD	Maksimaalne kandevõime 180 kg on ületatud.	Kaalu kandevõime on 180 kg.
LOW_BATTERY	Patareid on tühjad.	Vahetage patareid (vt osa 12).
MEMORY_FULL	30 mõõtmistulemust on salvestatud.	Kandke mõõtmistulemused üle.

Ekraan	Põhjus	Lahendus
ERROR:_CONTACT	Elektroodide ja jalataldade vaheline elektritakistus on liiga suur (nt juhul, kui teil on talla all paksend).	Korrake kaalumist paljajalu. Vajadusel niisutage veidi oma jalataldu. Vajadusel eemaldage jalatallalt paksendid.
ERROR:_DATA	BIA mõõtmine õnnestus, kuid rasvaprotsent on väljaspool mõõdetavat vahemikku (vähem kui 5% või rohkem kui	Korrake mõõtmist paljajalu või vajadusel niisutage jalataldu veidi. Vajadusel muutke seadistatud aktiivsustaset.
Ekraan on tühi.	Juhtseadme patareid on tühjad.	Vahetage patareid (vt osa 12).
	Juhtseadme patareid ei ole õigesti sisestatud.	Kontrollige, et patareid oleksid paigaldatud õige polaarsusega.
Ekraanile ilmub ainult kehakaal, mitte diagnostiline näit.	Mõõtmistulemust ei ole võimalik ühelegi kasutajale määrata.	Valige kaalul kasutaja, kasutades selleks nuppu [△] või korrake kasutaja määramist mobiilirakenduses. Vt osa 9.

Mõõtmine ei ole võimalik

Võimalikud vead	Lahendus
Juhtseadet ei aktiveeritud enne kaalule astumist.	Lülitage juhtseade enne kaalumist sisse. Vajadusel oodake 30 sekundit ja korrake seejärel kaalumist.
Kaalu ja juhtseadme vaheline ühendus on häiritud.	Võtke kaalust ja juhtseadmest patareid välja ning paigaldage need uuesti. Jälgige, et kaal ja juhtseade oleksid tugeva elektromagnetväljaga seadmetest eemal.
Juhtseade on kaalust liiga kaugel.	Asetage juhtseade kaalule lähemale (maksimaalne kaugus on 2 m).
Kaalu patareid on tühjad või valesti paigaldatud.	Vahetage patareid välja. Patareide paigaldamisel järgige pooluste +/- märgistust.

Vale mõõtmistulemus

Võimalikud vead	Lahendus
Kaalu nullpunkt ei ole õige.	Enne kaalumist aktiveerige kaal jalaga, kuni kaalu ekraanile ilmub tööoleku sümbol  . Oodake umbes 5 sekundit ja korrake seejärel kaalumist. Teadmiseks: kohe kaalule astumise korral salvestab kaal väljalülitamisel (kui tööoleku sümbol  kustub) nullpunkti.
Kaal on asetatud vaibale.	Asetage kaal stabiilsele, ühetasasele pinnale. Seiske võimalikult lähedal kaalu välisservale.
Kuvatakse ebatäpne tulemus.	Seiske kaalul nii korralikult kui võimalik.
Kuvatakse ebatäpne tulemus.	Oodake, kuni kaal lülitub välja. Korrake kaalumist.

Bluetooth® ühendus puudub (sümbolit ei kuvata ekraanil)

Võimalikud vead	Lahendus
Raadiouhendus	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, induktioonpliitide jms lähedale.

Võimalikud vead	Lahendus
<i>Bluetooth</i> [®] ühendamine	Sulgege mobiilirakendus täielikult (sealhulgas selle taust). Lülitage <i>Bluetooth</i> [®] välja ja uuesti sisse. Lülitage nutitelefoni välja ja uuesti sisse. Võtke patareid korras kaalust välja ja pange need tagasi. Vt ka KKK www.beurer.com .
Ühendamiseks kulub liiga kaua aega.	Kiirendage Bluetoothi intervalli, kui kaal sisse lülitatakse.

16. Tehniline spetsifikatsioon

Kaalu mõõtmed	330 x 330 x 41 mm
Kaalu patareid	3 x 1,5 V AA-tüüpi
Juhtseadme patareid	3 x 1,5 V AA-tüüpi
Juhtmeta ülekanne (kaalult juhtseadmesse)	433 MHz
Kaalumisvahemik	5-180 kg
Andmeülekanne Bluetooth [®] juhtmeta tehnoloogia kaudu	Seade kasutab <i>Bluetooth</i> [®] energiasäästlikku tehnoloogiat, sagedust 2.402 – 2.480 GHz, ülekandevõimsust kuni 0 dBm, ühildub <i>Bluetooth</i> [®] 4.0 nutitelefone / tahvelarvutitega.

Ühilduvate nutitelefoni nimekirja ning teavet ja tarkvara seadmetele leiate järgmiselt lingilt: connect.beurer.com



Süsteeminõuded arvutitarkvarale Beureri "HealthManager".	Windows 7 SP1 või uuem USB 2.0 (tüüp A) ja uuem
Süsteeminõuded mobiilirakendusele Beureri "HealthManager".	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0

Toodet võidakse tehniliselt muuta.

Käesolevaga garanteerime, et toode vastab Euroopa direktiivile 2014/53/EÜ. Toote vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationof-conformity.php.

17. Garantii / teenindus

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

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

Garantiitingimused:

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