

beurer

BG 13



Діагностичні ваги

Інструкція з користування приладом



Бойпер Гмбх • Софлінгер штрассе 218 • 89077 УЛМ, Німеччина
Тел.: +49 (0)731/39 89-144 • Факс: +49 (0)731/39 89-255
www.beurer.com • Ел. пошта: kd@beurer.de
Дистриб'ютор в Україні ТОВ «Хелс Менеджер»
Тел.: (044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69
www.beurer.com.ua • Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua





- 1. Електроди
- 2. Дисплей
- 3. Кнопка «Зменшити»
- 4. Кнопка «Set»
- 5. Кнопка «Збільшити»



Шановний покупець!

Дякуємо, що придбали німецьку техніку **Beurer**. Компанія **Beurer** – європейський лідер у категорії високоякісних приладів для краси і здоров'я.

Надійні електрогрілки, точні кухонні, підлогові та смарт ваги, якісні очищувачі та зволожувачі повітря. Якісні масажери для тіла і ніг, а також б'юті прилади для догляду за обличчям, тілом та волоссям.

Beurer дарує здоров'я та красу, забезпечує комфорт і затишок у Вашому домі.

Щоб користуватись цим приладом надійно та із задоволенням, уважно прочитайте інструкцію. Дотримуйтесь правил користування, і ця техніка служитиме вам довго. Будь-ласка, зберігайте інструкцію в доступному місці.

**З найкращими побажаннями,
компанія Beurer.**

Зміст

- | | |
|--|--|
| 1. Важливо: зберігайте для використання у майбутньому..... | 2.3 Введення даних користувача |
| 1.1 Вказівки щодо техніки безпеки..... | 2.4 Процедура вимірювання..... |
| 1.2 Загальні вказівки..... | 2.5 Поради з користування приладом..... |
| 2. Підготовка до користування приладом..... | 3. Аналіз результатів..... |
| 2.1 Батарейка..... | 4. Чищення приладу та догляд..... |
| 2.2 Лише вимірювання ваги..... | 5. Утилізація..... |
| | 6. Похибка вимірювання..... |
| | 7. Гарантія/сервісне обслуговування..... |

- !** 1. **Важливо: зберігайте для використання у майбутньому!**



ПОПЕРЕДЖЕННЯ



1.1 Вказівки щодо техніки безпеки

- **Забороняється користуватися вагами особам з установленими медичними імплантатами (наприклад, електростимулятор серця). Інакше функціонування імплантатів може бути порушене.**
- Ваги не призначені для вагітних. Навколоплідні води можуть призвести до неточності вимірювання.



Увага

- Не ставайте на ваги, якщо ваші ноги або поверхня ваг вологі. небезпека послизнутися.
- Не давайте дітям пакувальні матеріали від ваг (небезпека удушення).



Вказівки щодо використання батарейок

- У разі контакту електроліту зі шкірою або очима, промийте уражену ділянку великою кількістю води та зверніться до лікаря по допомогу.
-  **Небезпека удушення!** Маленькі діти можуть проковтнути батарейку, що спричинить удушення. Зберігайте батарейки в недоступному для дітей місці!
- При розташуванні батарейок дотримуйтеся правильної полярності (+/-).
- Якщо батарейка потекла, очистіть відділення для батарейок сухою серветкою, попередньо одягнувши захисні рукавички.
- Захищайте батарейки від впливу надмірного тепла.
-  **Небезпека вибуху!** Не кидайте

батарейки у вогонь.

- Батарейки не можна заряджати повторно та піддавати їх короткому замиканню.
- Виймайте батарейки з приладу, якщо протягом тривалого періоду часу ним ніхто не користується.
- Використовуйте батарейки однакового типу.
- Завжди замінюйте весь комплект батарейок.
- Не використовуйте акумуляторні батарейки!
- Не розбирайте батарейки, не відкривайте та не подрібнюйте їх.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Цей прилад можуть використовувати діти у віці від 8 років та особи з обмеженими фізичними, чуттєвими або розумовими можливостями або з недостатністю досвіду й знань, якщо вони перебувають під постійним

наглядом або їх проінструктовано щодо безпечного використання приладу та вони розуміють можливі небезпеки.

- Не дозволяйте дітям гратися з приладом.
- Чищення та технічне обслуговування не дозволяється проводити дітям без нагляду.
- Ніколи не використовуйте засоби для чищення, що містять розчинник.

1.2 Загальні вказівки

- Заборонено використовувати прилад в медичних та комерційних цілях.
- Зверніть увагу, що з технічних причин може виникнути похибка у вимірюваннях, оскільки мови йде про ваги, що не підлягають калібруванню.
- Попередньо налаштовуються вікові групи від 10 до 100 років та параметри росту від 100 до 220 см (3-03" до 7-03"). Навантаження: макс. 150 кг (330 фунтів, 23 стоуни). Дані з ціною поділки 100 г (0,2 фунти, 1/4 стоуни). Результати визначення жирової частки, вмісту води та м'язової маси відображаються з кроком 0,1%.
- Заводське налаштування для одиниць вимірювання – «см» і «кг». На задній панелі ваг знаходиться кнопка перемикання, за допомогою якої можна змінити одиниці вимірювання на «фунти» (lb) і «стоуни» (st).
- Ваги слід встановити на тверду рівну підлогу.

Твердість поверхні є необхідною умовою для правильного вимірювання.

- Рекомендується періодично протирати прилад вологою ганчіркою. Не використовуйте абразивні м'які засоби та ні в якому випадку не занурюйте прилад у воду.
- Захищайте прилад від ударів, впливу вологи, пилю, хімічних агентів, сильних коливань температури. Не ставте прилад поруч із джерелами тепла (печі, нагрівальні прилади).
- Ремонтні роботи мають виконуватися тільки в сервісному центрі або авторизованими торговельними представниками. У випадку виникнення збоїв у роботі приладу спочатку перевірте батарейки. За потреби замініть їх.

2. Підготовка до користування приладом

2.1 Батарейка

В разі наявності зніміть ізолюючу плівку з кришки відсіку для батарейок або захисну плівку з батарейок і встановіть їх, дотримуючись полярності. Якщо ваги не працюють, витягніть батарейки та встановіть їх ще раз. Ваги оснащені індикатором заміни батарейки. Якщо Ви станете на ваги з розрядженою батарейкою, на дисплеї з'явиться повідомлення «Lo», і ваги автоматично вимкнуться. У цьому випадку батарейку необхідно замінити (1 літієва батарея, 3 В, тип CR2032).

2.2 Лише вимірювання ваги

Встаньте на ваги. Стійте на вагах спокійно, рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ноги. Ваги одразу починають вимірювання. Якщо індикація відображається

протягом тривалого часу, вимірювання завершено. Щойно ви зійшли з ваг, вони вимикаються через кілька секунд.

2.3 Введення даних користувача

Для визначення жирової маси й інших параметрів тіла необхідно спочатку ввести особисті дані користувача.

Ваги мають осередки пам'яті на 10 користувачів, які можна використовувати для збереження та виклику особистих налаштувань усіх членів сім'ї. Зверніть увагу, що нумерація пам'яті починається з 1.

Увімкніть ваги (станьте на ваги та зійдіть з них). Зачекайте, доки на дисплеї відобразиться значення «0.0».

Розпочніть налаштування за допомогою кнопки «SET».

На дисплеї блимає перший осередок пам'яті. Тут можна ввести такі дані:

Осередок пам'яті	від 1 до 10
Вік	від 10 до 100 років
Зріст	від 100 до 220 см (від 3 футів-03 дюймів до 7 футів-03 дюймів)
Стать	чоловіча (♂), жіноча (♀)
Рівень фізичної активності	від 1 до 5

– Змінити показники: натисніть кнопку ▲ або ▼.

– Підтвердження введення: натисніть кнопку «SET».

Задані тут значення будуть по чергово відображені повторно. Після цього ваги вимкнуться автоматично.

Рівні активності

Для вибору рівня активності має значення середньо- та довгострокове спостереження.

Рівні фізичної активності	Фізична активність
1	Відсутня
2	Низьке або легке фізичне навантаження (наприклад, прогулянки, садівництво, гімнастика).
3	Середня: Фізичне навантаження з періодичністю щонайменше 2- 4 рази на тиждень по 30 хвилин.
4	Висока: Фізичне навантаження з періодичністю щонайменше 4- 6 разів на тиждень по 30 хвилин.
5	Дуже висока: Інтенсивні фізичні навантаження, інтенсивні тренування або тяжка фізична праця щоденно протягом не менше 1 години.

Після того, як були введені всі параметри, можна визначити вагу, процентний вміст жирової тканини та інші значення.

2.4 Процедура вимірювання

- Натисніть кнопку «SET» і багаторазовим натисканням кнопок «вгору» або «вниз» виберіть осередок пам'яті, в якому збережені ваші основні особисті дані. Вони будуть по чергово відображатися, доки на індикаторі не з'явиться значення «0.0» та вибрана стаття.
- Босоніж станьте на ваги. Стійте спокійно, рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ноги. Переконайтеся, що стоїте на електродах з нержавіючої сталі.
- Спокійно стійте на вагах, доки проводиться аналіз

жирової маси і вмісту рідини в тілі. Це може зайняти кілька секунд.



Вказівка! Ступні, гомілки та стегна не повинні торкатися одне одного. Інакше результат вимірювання може бути некоректним.

На дисплеї ваг відображаються наступні дані:

- Маса тіла в кг
- процентний вміст жирової тканини **FAT**, в %
- процентний вміст води **BW**, в %
- процентний вміст м'язової тканини **MUS**, в %
- **BMI**
- Після цього відображаються один за одним всі результати вимірювань, і лише потім ваги вимикаються.

2.5 Поради з користування приладом

Важливо враховувати під час визначення жирової тканини/води/м'язової маси/кісткової маси:

- Щоб отримати більш точні результати, зважуйтеся приблизно в один і той самий час (краще вранці), натщесерце, без одягу, відвідавши туалет.
- Вимірювання слід проводити лише босоніж; ступні можна злегка намочити. Абсолютно сухі ступні можуть призвести до хибних результатів, оскільки така поверхня має погану провідність.
- Ступні, гомілки та стегна не повинні торкатися одне одного. Інакше результат вимірювання може бути некоректним.
- Після незвичних для тіла навантажень зачекайте кілька годин.
- Після підйому з ліжка зачекайте приблизно 15 хвилин,

- щоб наявна в тілі рідина рівномірно розподілилася.
- Показовою є лише тривала тенденція. Короткочасні відхилення маси в межах декількох днів, як правило, обумовлені втратою рідини; вміст рідини має дуже важливе для здоров'я значення.

Принцип вимірювання

В основі принципу дії цих ваг лежить біоелектричний імпедансний аналіз (БІА). У такий спосіб за лічені секунди за допомогою непомітного та абсолютно безпечного електричного струму можна визначити склад тіла людини.

Вимірювання електричного опору (імпеданс) та використання постійних коефіцієнтів або індивідуальних параметрів (вік, ріст, стать, рівень активності) дає змогу визначити жирову частку тіла й інші параметри. М'язова тканина та рідина мають хорошу електричну провідність і, відповідно, низький опір. Кістки та жирова тканина, навпаки, мають низьку провідність, оскільки жирові клітини та кістки через високий електричний опір погано проводять струм.

Зверніть увагу, що значення, отримані за допомогою діагностичних ваг, є лише приблизними відносно реальних даних медичних аналізів. Тільки лікар-спеціаліст, використовуючи медичні методи (наприклад, комп'ютерна томографія), може дати точний висновок про жирову частку, вміст води, м'язову та кісткову масу.

Результати вимірювань невірні:

- для дітей до 10 років;
- для професійних спортсменів і тих, хто займається бодібілдингом;
- для вагітних;

- для осіб з підвищеною температурою, під час лікування діалізом, при систематичних набряках або остеопорозі;
- для осіб, які приймають лікарські засоби для серцево-судинної системи;
- для людей, які приймають препарати, що розширюють або звужують судини;
- для осіб зі значними анатомічними особливостями (занадто довгі або занадто маленькі ноги).

3. Аналіз результатів

Процентний вміст жирової тканини

Наступні значення процентного вмісту жирової тканини надають лише орієнтовні величини (за більш детальною інформацією зверніться до лікаря!).

Чоловіки

Вік	дуже добре	добре	задовільно	погано
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%

Жінки

Вік	дуже добре	добре	задовільно	погано
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%

Для спортсменів часто визначається знижене значення. Залежно від виду спорту, інтенсивності тренувань і конституції тіла значення можуть виявитися нижчими, ніж вказано в нормативних таблицях.

Проте зверніть увагу, якщо Ваші значення будуть дуже низькими, це може становити загрозу здоров'ю.

Процентний вміст води:

Нормативні значення вмісту води в тілі:

Чоловіки

Вік	погано	добре	дуже добре
10-100	<50%	50-65%	>65

Жінки

Вік	погано	добре	дуже добре
10-100	<45%	45-60%	>60

Жирова тканина містить відносно невелику кількість рідини. Тому у людей з високою жировою масою тіла вміст води може бути нижче норми. Для витривалих спортсменів нормою навпаки є низька жирова частка та висока м'язова частка.

На основі визначення вмісту води за допомогою цих ваг не можна робити медичні висновки про вікові проблеми із затримкою рідини. За потреби проконсультуйтеся з лікарем.

Важливо прагнути до високого значення вмісту води.

Процентний вміст м'язової тканини:

Нормативні значення м'язової тканини:

Чоловіки

Вік	мало	норма	багато
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%

Жінки

Вік	мало	норма	багато
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%

Індекс маси тіла

Індекс маси тіла – це число, яке дуже часто використовується для оцінювання ваги тіла. Це число вираховується зі значень ваги тіла та росту користувача відповідно до формули: Індекс маси тіла = маса тіла: Зріст². Одиниця вимірювання для індексу маси тіла – [кг/м²]. Для дорослих (з 20 років) розподіл за вагою на основі BMI відбувається наступним чином:

Категорія		BMI (індекс маси тіла)
Недостатня вага	Гострий дефіцит маси	< 16
	Недостатня маса тіла	16-16,9
	Недостатня вага нижчого ступеня	17-18,4
Нормальна вага		18,5-25
Надлишкова вага	Схильність до ожиріння	25,1-29,9
Ожиріння (надлишкова вага)	Ожиріння I ступеня	30-34,9
	Ожиріння II ступеня	35-39,9
	Ожиріння III ступеня	≥ 40

Тимчасовий зв'язок результатів



Вказівка! Зверніть увагу, що все вищезазначене має значення тільки при досить тривалому спостереженні. Короткочасні зміни маси тіла в межах декількох днів як правило викликані втратою рідини.

Трактування результатів проводиться на підставі змін загальної маси тіла, процентного співвідношення жирової маси, вмісту рідини і м'язової маси тіла, і залежить від проміжку часу, за який ці зміни відбулися. Короткочасні зміни протягом дня можуть сильно відрізнятися від середньострокових змін (протягом тижня) і довгострокових змін (місяці).

Як правило, короткочасні зміни в основному пов'язані з вмістом рідини, в той час як середньо- і довгострокові зміни викликані змінами жирової і м'язової маси.

- Короткочасне зниження маси і одночасне зростання або незмінна кількість жирової маси викликані виключно зниженням рівня рідини в організмі, наприклад в результаті тренування, відвідування сауни або при швидкій втраті маси під впливом дієти.
- Якщо відзначається середньострокове збільшення маси при зниженні або незмінній кількості жирової маси, можливо, відбулося збільшення м'язової маси.
- Якщо Ви відзначаєте одночасне зниження загальної маси та жирової маси, Ваша дієта працює – Ви втрачаєте жирову масу.
- Ідеальним є поєднання дієти та фізичної активності, занять фітнесом або силовими навантаженнями. При цьому Ви можете спостерігати середньострокове зростання рівня м'язової маси.
- Не можна підсумувати жирову масу, вміст рідини або м'язову масу, оскільки м'язові тканини також містять рідини, що враховуються при підрахунку частки рідини.

4. Чищення приладу та догляд

Прилад слід періодично чистити.

Для чищення використовуйте вологу ганчірку, та за необхідності миючий засіб.



УВАГА:

- В жодному разі не використовуйте розчинники та засоби для чищення!
- Ні в якому разі не занурюйте прилад у воду!
- Забороняється мити прилад в пральній

або посудомийній машині!

5. Утилізація

З міркувань охорони навколишнього середовища категорично забороняється утилізувати прилад разом з побутовими відходами після закінчення терміну його служби. Утилізація має здійснюватися через відповідні місцеві приймальні пункти. Утилізуйте прилад згідно з WEEE (Директива ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання). У разі виникнення запитань звертайтеся у місцеву комунальну службу, відповідальну за утилізацію відходів.



Утилізувати упаковку відповідно до приписів з охорони навколишнього середовища.



Використані, повністю розряджені батарейки необхідно викидати в спеціальні контейнери або здавати в пункти прийому спеціальних відходів чи повертати продавцям електрообладнання.

За законом утилізація батарейок є обов'язковою. Ці знаки попереджають про наявність у батарейках таких токсичних речовин: Pb = свинець, Cd = кадмій, Hg = ртуть.



6. Похибка вимірювання

При виявленні помилки при вимірюванні з'являється повідомлення «Err2»/«Err». Якщо Ви стаєте на ваги раніше, ніж на дисплеї з'явиться позначка «0.0», ваги не функціонують належним чином.

Можливі причини несправностей	Способи усунення
– Перевищено максимально допустиме	– Не перевищуйте максимально допустиму

навантаження у 150 кг.	вагу.
– Користувач стоїть неспокійно.	– Стійте якомога спокійно та рівно.
– Електричний опір між електродами і ступнями занадто високий (наприклад, через масивні мозолі).	– Повторіть вимірювання босоніж. – За потреби злегка зволожите ступні ніг. За потреби видаліть зроговілий шар шкіри зі ступень.
– Значення жирової частки виходить за межі встановленого діапазону (менше 5% або більше 80%).	– Повторіть вимірювання босоніж. – За потреби злегка зволожите ступні ніг.
– Вміст води у тілі виходить за межі встановленого діапазону (менше 43 % або більше 75 %).	– Повторіть вимірювання, стоячи на вагах босоніж. – За потреби злегка зволожите ступні ніг.

7. Гарантія/сервісне обслуговування

Гарантійний термін на прилад складає 12 місяців з дати придбання приладу, що має бути підтверджено документально (наявність чеку). Гарантія розповсюджується на несправності, що виникли з вини виробника (виробничі дефекти).

Гарантія не розповсюджується на наступні несправності:

- Пошкодження, що виникли у зв'язку з порушенням правил використання;
- Користування приладом не за призначенням;
- випадкові пошкодження (дефекти, спричинені користувачем);

- пошкодження в результаті стихійного лиха;
- пошкодження через неправильне підключення приладу до електромережі.
- Гарантія не розповсюджується на елементи живлення (батарейки), а також на природне зношення приладу та на аксесуари, запасні частини і витратні деталі.

Гарантія є недійсною, якщо:

- серійний номер на приладі був видалений або змінений;
- наявні сліди механічного пошкодження приладу;
- всередині приладу присутні рідини або сторонні предмети;
- наявні сліди несанкціонованого відкриття або ремонту приладу;
- гарантійний талон був заповнений неправильно або неповністю (відсутня частина даних або штамп/підпис фірми-продавця);
- прилад, призначений для особистого побутового використання був задіяний у підприємницькій діяльності / масово експлуатувався та / або застосовувався в інших цілях, що не відповідають його прямому призначенню;
- відсутній документ, що підтверджує оплату у відповідності до законодавства України (чек);

З метою забезпечення прав споживачів строк служби цього приладу встановлено рівним гарантійному строку. При настанні гарантійного випадку покупець має звернутися до:

уповноваженого Сервісного Центру:

ТОВ «СЕРВІС СУЧАСНОЇ ЕЛЕКТРОНІКИ», м. Київ, вул. Сім'ї Хохлових, 8, тел.:(044) 247 67 34;

або Фірми-продавця, у якої було придбано цей прилад;

або Дистриб'ютора в Україні :

ТОВ Хелс Менеджер, Тел.:(044) 501-31-25, 501-31-24,
(067) 676-69-69, www.beurer.com.ua

Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua

В інструкції можливі неточності та зміни.