

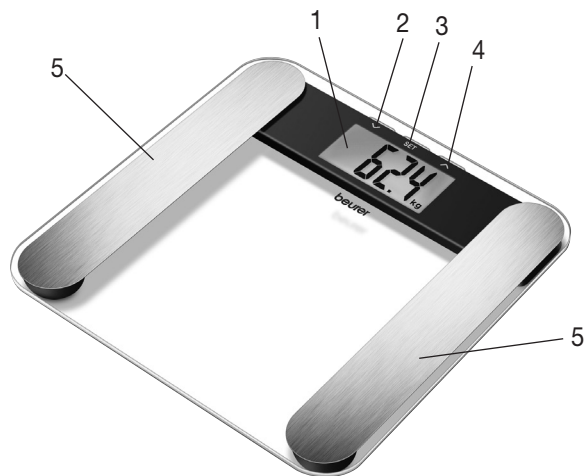
beurer

BF 220

CZ



CZ Skleněná diagnostická váha
Návod k použití



CZ **Česky**

1. Displej
2. Tlačítko „dolů“
3. Tlačítko „set“
4. Tlačítko „nahoru“
5. Elektrody

Vážení zákazníci,

děkujeme Vám, že jste si vybrali naše výrobky. Naše jméno je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, tělesné teploty, srdečního tepu, pro jemnou manuální terapii, masáže a vzduchovou terapii.

Přečtěte si, prosím, pečlivě tento návod a uschovejte ho pro pozdější použití, dbejte na to, aby byl dostupný pro ostatní uživatele a postupujte podle pokynů v něm uvedených.

S pozdravem,
Váš tým společnosti Beurer

! 1. Důležité poznámky - uschovejte k pozdějšímu použití !

1.1 Bezpečnostní pokyny

- **Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor), protože by mohla být narušena její funkce.**
- Nepoužívejte váhu během těhotenství.
- Nestoupejte na váhu s mokřýma nohama a pokud je její povrch vlhký – nebezpečí uklouznutí!
- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Ukládejte baterie a váhu mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obal uchovávejte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Baterie nenabíjejte a neobnovujte jejich funkci jinými prostředky, nerozebírejte je, nevhazujte do ohně a dbejte na správnou polaritu.



1.2 Všeobecné pokyny

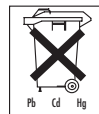
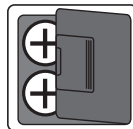
- Není určeno pro lékařské nebo komerční účely.
- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu.
- Lze nastavit věkovou hranici od 10 ... 100 let a výšku od 100 ... 220 cm (3-03"–7-03"). Zátížitelnost: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Výsledky v krocích po 00 g (0,2 lb, 1/4 st). Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty v krocích po 0,1 %.
- Váha je z výroby nastavena na jednotky „cm“ a „kg. Na zadní straně váhy je tlačítko, kterým můžete přepínat na „libry“ a „kameny“ (lb, st).
- Váhu postavte na rovný pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Čas od času očistěte přístroj vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a přístroj nenamáčejte.
- Chraňte přístroj před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními výkyvy a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (sporák, topná tělesa).
- Opravy smějí být prováděny pouze zákaznickým servisem firmy Beurer nebo autorizovanými prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- Zlikvidujte prosím přístroj dle nařízení o starých elektrických a elektronických přístrojích **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Pokud máte dotazy, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



2. Použití

2.1 Baterie

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polarity. Jestliže váha nepracuje, baterie vyjměte a znovu je do váhy vložte. Vaše váha je vybavena ukazatelem „výměna baterie“. Když je váha v provozu s velmi slabými bateriemi, na displeji se objeví „L0“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterii vyměnit (2 x lithiová baterie CR2032, 3 V). Použité, zcela vybité akumulátorové baterie se musí uložit do zvláště označených sběrných nádob v místech pro sběr toxického odpadu nebo u maloobchodních prodejců elektrických přístrojů. Máte zákonnou povinnost baterie ukládat uvedeným způsobem.



Poznámka: Baterie obsahující znečišťující látky jsou označeny následujícími symboly: Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.

2.2 Pouze stanovení hmotnosti

Stoupněte si na váhu. Na váze stůjte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Váha ihned začíná s měřením. Pokud zobrazení zůstává trvale na displeji, je měření ukončeno. Pokud opustíte nášlapnou plochu, váha se po několika sekundách vypne.

2.3 Nastavení uživatelských dat



Aby bylo možno stanovit množství tělního tuku a dalších hodnot, musíte nejprve uložit do paměti svá osobní uživatelská data.

Váha disponuje 10 uživatelskými úložnými místy, do kterých si Vy a ostatní příslušníci Vaší rodiny můžete uložit a opětovně vyvolat svá osobní nastavení.

Zapněte váhu (krátce stoupněte na nášlapnou plochu). Vyčkejte, než se na displeji objeví „0.0“.

Poté stiskněte tlačítko „set“. Na displeji začne blikat první úložné místo. Nyní můžete provést tato nastavení:

Úložné místo	1 až 10
Výška postavy	100 až 220 cm (3'-03" až 7'-03")
Věk	10 až 100 roků
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity	1 až 5

- Změna hodnot: Stiskněte tlačítko  nebo , resp. pro rychlý průběh držte příslušné tlačítko stisknuté.
- Potvrzení zadání: Stiskněte tlačítko „set“.
- Po nastavení a opakovaném zobrazení hodnot se na displeji objeví nápis „0.0“.
- Poté je váha připravena k měření. Neprovedete-li žádné měření, váha se po několika minutách automaticky vypne.

Stupně aktivity

Při volbě stupně aktivity je rozhodující posouzení ze střednědobého a dlouhodobého hlediska.



Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Malá: Nárazová a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).
3	Střední: Tělesná námaha minimálně 2 až 4 krát týdně, vždy 30 minut.
4	Vysoká: Tělesná námaha minimálně 4 až 6 krát týdně, vždy 30 minut.
5	Velmi vysoká: Intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.


Teprve po zadání všech parametrů lze provést také měření tělesného tuku a dalších hodnot.

2.4 Provádění měření



Po zadání všech parametrů je možné provést měření hmotnosti, tělního tuku a ostatních hodnot.

Zapněte váhu (krátce stoupněte na nášlapnou plochu). Vyčkejte, než se na displeji objeví „0.0“.

- Několikerým stisknutím tlačítka , popř.  vyberte paměťové místo, ve kterém jsou uloženy vaše základní osobní údaje. Tyto údaje se zobrazují postupně za sebou, dokud se neobjeví symbol „0.0 kg“.
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, aby vaše váha byla rovnoměrně rozložena, stůjte klidně a obě nohy mějte položené na nerezových elektrodách.

 **Důležité:** Chodidla, nohy, lýtka ani stehna se nesmějí dotýkat. Dotýkají-li se, není možné provést správné měření.

Zobrazena budou následující data:

- tělesná hmotnost v kg
- podíl tělního tuku BF v %
- podíl vody v těle  v %
- podíl svalové hmoty  v %
- Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.

2.5 Typy pro používání váhy

Důležité zásady při měření podílu tělesného tuku/vody v organismu/svalů:

- Měření se smí provádět pouze na bosých nohou a je užitečné, pokud jsou chodidla nohou mírně navlhčená. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají nedostatečnou vodivost.
- Vaše chodidla, nohy, lýtka a stehna se nesmí navzájem dotýkat, brání to správnému měření.
- Během měření stůjte v klidu.
- Po neobvykle namáhavé činnosti počkejte několik hodin (6 až 8).
- Poté, co ráno vstanete, počkejte přibližně 15 minut, aby mohlo dojít k patřičné distribuci vody ve Vašem organismu.

Měření není spolehlivé pro:

- Děti mladší přibližně 10 let.
- Osoby s horečkou, pacienty na dialýze, se symptomy edému či osteoporózou.
- Osoby užívající léčiva upravující kardiovaskulární činnost.
- Osoby užívající léčiva upravující vasodilataci nebo vasokonstriktory.
- Osoby s významnými anatomickými odchylkami nohou vzhledem k jejich celkové výšce (délka noh je značně menší nebo větší než obvykle).

3. Hodnocení výsledků

Podíl tělního tuku

Vodítkem jsou následující hodnoty tělního tuku (další informace si vyžádejte u svého lékaře!).

Muž

Věk	velmi dobře	dobře	středně	špatně
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%

Žena

Věk	velmi dobře	dobře	středně	špatně
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%

U sportovců je často zjištěna nižší hodnota. V závislosti na druhu sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstituci může být dosaženo i nižších hodnot, než jsou uvedené směrové hodnoty.

Uvědomte si však, že při extrémně nízkých hodnotách může být ohroženo Vaše zdraví.

Tělní voda

Podíl tělní tekutiny – vody leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<50	50–65%	>65

Žena

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<45	45–60%	>60

Tělní tuk obsahuje relativně málo vody. U osob s vysokým podílem tělního tuku může proto podíl vody ležet pod směrovými hodnotami. U vytrvalostních sportovců mohou být naopak kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalové hmoty směrové hodnoty překročeny.

Měření podílu tělní vody, určená pomocí této váhy, nejsou vhodná k uskutečňování lékařských závěrů, např. o věkem podmíněném ukládání vody. Doteďte se raději svého lékaře.

V zásadě je dobré usilovat o vysoký podíl tělní vody.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty leží obvykle v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	málo	normálně	hodně
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%

Žena

Věk	málo	normálně	hodně
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%

4. Nesprávné měření

Jestliže váha zjistí během vážení chybu, na displeji se objeví „FFFF“/„Err“.

Jestliže nastoupíte na váhu předtím, než se na displeji objeví „0.0“, váha správně nepracuje.

Možné příčiny chyb:	Odstranění závad:
– Byla překročena maximální nosnost 180 kg.	– Važte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
– Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
– Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 5% nebo více než 55%).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

