

Ръководство на потребителя за диагностичен кантар Beurer BF 600 BF

I. Включено в доставката:

- 1 бр. диагностичен кантар Beurer BF 600
- 2 бр. 1.5 V AAA батерии
- Тези инструкции за употреба

II. Относно кантара, неговите функции и начин на употреба:

- Този кантар е предназначен за измерване на вашето тегло и за диагностика на личните ви фитнес данни. Той трябва да се използва само за лични цели в домашна среда.
- Всички функции на този кантар са достъпни само в приложението **Beurer BodyShape**. Ако го използвате без приложението може само да измервате теглото си чрез кантара.
- Уредът има следните функции за диагностика, които може да бъдат използвани от до 8 различни човека:
 - Измерване на телесно тегло и индекс на телесна маса (**BMI**)
 - Измерване на съдържанието на мазнини в тялото в проценти
 - Измерване на водното съдържание на тялото
 - Измерване на процента мускули
 - Измерване на костна маса
 - Измерване на основно и активно метаболитно ниво (**BMR** и **AMR**)

Кантарът разполага и със следните допълнителни функции:

- Може да избирате между мерните единици „kg“, „lb“ и „st“.
- Функция за автоматично изключване.
- Индикатор за нисък заряд на батерията.
- Автоматично разпознаване на потребител.
- Съхранение на последните 30 измервания за 8 потребителя, ако данните не може да бъдат прехвърлени към приложението.

Системни изисквания за приложението „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“:

- iOS от версия 12.0
- Android™ от версия 8.0 с Bluetooth® ≥ 4.0.



Списък със съвместими устройства →

Принцип на измерване:

Везната работи на принципа на анализ на биоелектрическия импеданс (BIA). Това включва изчисляване на съдържанието на тялото за секунди чрез използване на незабележимо количество електрически ток, което не представлява никакъв риск за човека.

Когато това измерване на електрическото съпротивление (импеданс) се разглежда заедно с константи и/или индивидуални стойности (възраст, височина, пол, ниво на активност), процентът на телесната мазнина и други променливи в тялото могат да бъдат изчислени. Мускулната тъкан и вода провеждат електричеството добре и следователно имат по-ниска устойчивост. Обратно, костите и мастната тъкан имат ниска проводимост, тъй като мастните клетки и костите почти не могат да провеждат тока поради много високи нива на устойчивост.

Моля, обърнете внимание, че стойностите, изчислени от кантара, представляват само приближение на действителните медицински аналитични стойности за тялото. Само лекар специалист може точно да установи телесните мазнини, телесната вода, мускулния процент и костната структура, като използва медицински методи (например компютърна томография).

Полезни съвети при употреба:

- Мерете се приблизително по едно и също време на деня (най-добре сутрин, след посещение на тоалетната, на гладно и без дрехи).
- Измерването на телесните мазнини може да се прави само на бос крак. Може да си навлажните леко ходилата – резултатите може да не са задоволителни при напълно сухи или задебели крака поради недостатъчна проводимост.

Бележки: Не бива да има контакт между вашите крака, ръце, прасци или бедра. В противен случай измерването не може да бъде направено точно.

- Стойте изправени и не мърдайте докато се мерите.
- Изчакайте няколко часа след физическо натоварване преди да се мерите.
- Изчакайте около 15 минути след ставане, за да се разнесе акумулираната в тялото ви вода.
- Имайте предвид, че наблюдавани разлики в рамките на няколко дни най-вероятно се дължат на задържане/отделяне на вода от тялото ви. Единствено промените в по-дълъг период от време са надеждни.

Ограничения:

При изчисляване на телесни мазнини и други стойности може да бъдат отчетени нереални и ненадеждни стойности при:

- Деца под 10 години
- Атлети и бодибилдъри
- Лица с температура, на диализа, с едема или остеопороза
- Лица, приемащи медикаменти за сърдечносъдови проблеми
- Лица, приемащи вазодилатиращи или съдосвиващи медикаменти
- Лица със значителни анатомични отклонения в краката спрямо общата им височина (с дължина на краката значително по-къса или по-дълга от нормалната)

III. Инструкции за безопасност:



Кантарът не бива да се използва от хора с медицински импланти (като пейсмейкъри), защото това може да окаже влияние върху правилната им функционалност.



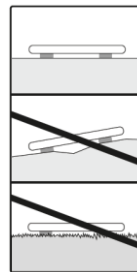
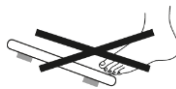
Не претоварвайте кантара с повече от 200 kg/440 lb/31 st.



Опасност от преобръщане: Винаги заставайте в средата на кантара, когато се претегляте.



Опасност от подхлъзване: Не стъпвайте върху кантара с мокри крака.



Поставете кантара на равна и стабилна повърхност. Не го поставяйте на мокет.



- Прочетете тези инструкции за употреба внимателно и ги запазете за по-нататъшна употреба. Ако дадете уреда на друг човек, моля предайте им и тези инструкции за употреба.

Относно уреда:

- Кантарът не бива да се използва от хора с медицински импланти (като пейсмейкъри), защото това може да окаже влияние върху правилната им функционалност.
- Не бива да се използва по време на бременност.
- Не стъпвайте върху кантара с мокри крака, както и ако повърхността му е мокра, поради опасност от подхлъзване.
- Не стъпвайте върху ъглите на кантара, тъй като може да се преобръне и да паднете.
- Пазете опаковката далеч от деца поради опасност от задушаване.

Относно батериите:

- Пазете батериите далече от деца. Поглъщането на батерии може да бъде изключително опасно.
- Съблюдавайте + и - полярността на батериите.
- Ако батерия протече, използвайте ръкавици и почистете отделението за батерия със суха кърпа. Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерии, измийте веднага с вода и потърсете лекар.
- Пазете батериите от силна топлина.
- Не хвърляйте батериите в огън – опасност от експлозия.
- Не зареждайте или подлагайте батериите на късо съединение.

- Ако уредът няма да се използва продължително време, извадете батериите.
- Сменявайте всички батерии накуп като използвате същия тип батерии.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не разглобявайте и мачкайте батериите.

IV. Общи препоръки:

- Уредът не е предназначен за медицински или търговски цели.
- Възможни са леки отклонения в измерванията поради технически причини, тъй като везната не е калибрирана.
- В случаи на различни измервания (между кантара и приложението), използвайте измерените стойности, които виждате на кантара.
- Максимално натоварване: 180 кг (396 паунда, 28 стоуна). Резултатите от измерванията на теглото и на костната маса се увеличават/намаляват с по 100 г.
- Резултатите на телесната мазнина, вода и съдържанието на мускули се увеличават/намаляват с по 0.1%.
- Калорийните изисквания са посочени в стъпки от по 1 ксал.
- Кантарът е фабрично настроен да измерва в сантиметри и килограми. Може да промените мерната единици при първоначалната употреба на приложението.
- Поставете кантарът на равна, твърда повърхност, туй като това е изключително важно за правилно измерени стойност.
- Пазете уреда от удари, влага, прах, химикали, големи температурни амплитуди и близки източници на топлина (печки, нагреватели и т.н.).
- Всички поправки трябва да се извършват от Отдел Обслужване на Клиенти на Beurer или от оторизирани търговци. Преди да се обърнете за съдействие, моля първо проверете дали батериите не трябва да бъдат сменени.

V. Съхранение и поддръжка на кантара:

- Точността на измерванията и продължителността на експлоатационния живот на кантара зависят от внимателната му употреба.

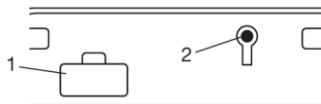
Важно:

- Устройството трябва да бъде почиствано от време на време. Не използвайте абразивни почистващи препарати и никога не потапяйте устройството във вода.
- Уверете се, че никакви течности не влизат в контакт с кантара.
- Не поставяйте никакви предмети върху кантара, когато не го използвате.
- Пазете уреда от удар, влага, прах, химикали, големи температурни амплитуди и близки източници на топлина (печки, радиатори и т.н.).
- Не натискайте никакви бутони със прекалена сила или с остри предмети.
- Не излагайте кантара на високи температури или силни електромагнитни полета (например мобилни телефони).
- Почиствайте уреда с влажна кърпа. Не използвайте абразивни препарати и не потапяйте уреда във вода. Не го мокрете и не го мийте под течаща вода.
- Не поставяйте предмети върху кантара, когато не го използвате.

VI. Описание на уреда:

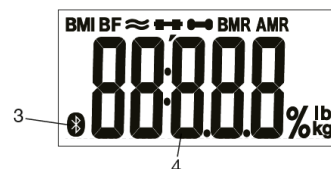
Задна част:

1. Отделение за батерии
2. Бутон за нулиране/ мерна единица



Дисплей:

3. Bluetooth® символ за връзка между кантар и смартфон
4. Измервания



VII. Първоначална употреба с приложението:

За да измерите вашия процент телесни мазнини и другите допълнителни стойности на тялото си, първо трябва да запазите личните потребителски данни на кантара. Кантарът може да запомни 8 отделни потребителя с техните специфични лични настройки.

Освен това е възможно да активирате потребители чрез други крайни мобилни устройства на които е инсталирано приложението "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager". Друга опция е да промените потребителския профил в приложението (вижте настройките на приложението). Дръжте смартфона близо до кантара, за да бъде активна Bluetooth® връзката по време на първоначалната употреба.

- Активирайте Bluetooth® в настройките на смартфона си.
- Поставете батериите в кантара и го сложете на стабилна повърхност (на екрана на кантара ще започне да мига "App").

Изтеглете безплатното приложение "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" от Apple App Store (iOS) или от Google Play (Android™).

- Стартирайте приложението и следвайте инструкциите.
- Въведете свързаните с кантара данни.

Следните настройки трябва да бъдат въведени или зададени в приложението:

Данни на потребителя	Параметри
Пол	Мъж или жена
Височина	100 до 220 см (3' 3.5" до 7' 2.5")
Възраст	10 до 100 години
Степен на активност	1 до 5 1: Никакво 2: Ниско – малки и леки упражнения (разходки, градинарство, гимнастика) 3: Средно – упражнения поне 2-4 пъти седмично за около 30 минути 4: Високо – упражнения поне 4-6 пъти седмично за около 30 минути 5: Много високо – интензивни физически упражнения или тежка физическа работа всеки ден поне за 1 час

Приложението ще ви зададе следващата свободна потребителска памет (P-01 – P-08).

– **Измерване:**

За автоматично лично разпознаване, първото измерване трябва да бъде записано към вашите лични потребителски данни.

Приложението ще ви напомни да направите това. Стъпете върху кантара, в най-добрия случай боси и се постарайте теглото ви да бъде разпределено равномерно на двата ви крака, които са стъпили на електродите.

VIII. Първоначална употреба без приложението:

Препоръчваме първата употреба на кантара да бъде чрез приложението, но всички настройки могат да бъдат зададени и чрез кантара.

Извадете батериите от предпазната им опаковка и ги поставете в кантара като спазите личния им поляритет. Ако кантарът не работи, извадете батериите и ги поставете в кантара отново.

Поставете кантара на равна, твърда повърхност.

Натиснете бутона "SET".

Задайте година/месец/час и дата/минута, като наистинете бутоните "∨ ^" и потвърдете изборите си чрез бутона "SET".

Кантарът показва "0.0". Натиснете бутона "SET" отново. „P-01“ или последния използвания потребител на кантара ще се появи. Изберете вашата потребителска памет (P-01 до P-08) със стрелките "∨ ^" и натиснете бутона "SET". Извършете настройките (като пол, височина и т.н.). Потвърдете всяка настройка като натиснете бутона "SET". В края на вашите настройки ще видите ПИН код. Той е необходим за вписването в приложението на по-късен етап. След това на дисплея излиза „0.0“.

За автоматично лично разпознаване, първото измерване трябва да бъде зададено към вашите лични потребителски данни.

Стъпете върху кантара, в най-добрия случай боси и се постарайте теглото ви да бъде разпределено равномерно на двата ви крака, които са стъпили на електродите.

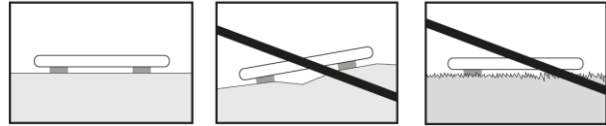
Вписване в приложението на по-късен етап:

Ако сте извършили първоначалната употреба на кантара без да използвате приложението може да пренесете потребителските си данни в приложението по следния начин:

- Изтеглете **безплатното приложение “beurer HealthManager Pro” / “beurer HealthManager” от Apple App Store (iOS) или от Google Play (Android™).**
- **Стартирайте приложението и следвайте инструкциите.**

IX. Измерване:

Поставете кантарът върху равна и стабилна повърхност, тъй като това е от изключителна важност за правилните измервания.



Диагностични функции:

Стъпете върху кантара с боси крака и се уверете, че теглото ви е разпределено равномерно.



Бележка: Ако направите измерването с чорапи измерването няма да бъде направено правилно.

Кантарът започва да измерва веднага.

Първо на екрана се показва теглото ви.

По време на ВІА анализа на екрана се показва „0000“.

Ако е зададен потребител, на екрана се показва P-01-P-08 и всички стойности ще бъдат запомнени.

1. Индекс на телесна маса (ВМІ)
2. Мазнини в тялото в %.
3. Водното съдържание на тялото в % ≈
4. Мускулен процент в % 
5. Количество на костни минерали в кг 
6. Основно метаболитно ниво (ВМR)
7. Активно метаболитно ниво (АМR).

Бележка: Ако потребителят не е разпознат следователно потребителят липсва и само измереното тегло ще бъде показано. Измерените стойности няма да бъдат запазени.

Това може да се случи, ако измереното ви тегло е по-различно от последното ви измерено тегло с плюс/минус 3 кг или ако друг потребител има стойности подобни на вашите (в диапазона плюс/минус 3 кг). В такъв случай повторете измерването като включите кантара и като натиснете бутона “^”, за да изберете потребителска памет (P-01-P-08). Повторете измерването.

Тегло:

Стъпете върху кантара като **носите обувки** и се уверете, че сте застанали правилно (по вече описания начин). Измерването започва веднага.

Първо ще се появи теглото.

На екрана ще се появи „0“ за кратко. Всички анализи на другите стойности не са възможни.

Ако е зададен потребител, например „P-01“ ще се появи и теглото ще бъде запазено.

Бележка: Ако потребителят не е разпознат следователно потребителят липсва и само измереното тегло ще бъде показано. Измерените стойности няма да бъдат запазени.

Това може да се случи, ако измереното ви тегло е по-различно от последното ви измерено тегло с плюс/минус 3 кг или ако друг потребител има стойности подобни на вашите (в диапазона плюс/минус 3 кг). В такъв случай повторете измерването като включите кантара и като натиснете бутона “^”, за да изберете потребителска памет (P-01-P-08). Повторете измерването.

X. Разчитане на резултатите:

Индекс на телесна маса (ВМІ)

Индексът на телесната маса е число, което често се използва за оценка на телесното тегло. Той се определя от теглото и височината на човек. Формулата е: индекс на телесна маса = телесно тегло: височина² (Мерната единица е кг/м²).

Според този индекс теглото се класифицира за възрастни (20 и повече години) по следния начин:

Категория		ВМІ
Поднормено тегло	Тежко поднормено тегло	< 16
	Поднормено тегло	16-16.9
	Леко поднормено тегло	17-18.4
Нормално тегло		18.5-25

Наднормено тегло	Наднормено тегло	25.1-29.9
Затлъстяване (наднормено тегло)	Затлъстяване от I клас	30-34.9
	Затлъстяване от II клас	35-39.9
	Затлъстяване от III клас	≥ 40

Процент телесни мазнини:

Посочените стойности са за ориентир. Консултирайте се с лекар за подробности.

Мъж

Жена

Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок	Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок
10-14	<11%	11-16%	16.1-21%	>21%	10-14	<16%	16-21%	21.1-26%	>26.1%
15-19	<12%	12-17%	17.1-22%	>22%	15-19	<17%	17-22%	22.1-27%	>27.1%
20-29	<13%	13-18%	18.1-23%	>23%	20-29	<18%	18-23%	23.1-28%	>28.1%
30-39	<14%	14-19%	19.1-24%	>24%	30-39	<19%	19-24%	24.1-29%	>29.1%
40-49	<15%	15-20%	20.1-25%	>25%	40-49	<20%	20-25%	25.1-30%	>30.1%
50-59	<16%	16-21%	21.1-26%	>26%	50-59	<21%	21-26%	26.1-31%	>31.1%
60-69	<17%	16-22%	22.1-27%	>27%	60-69	<22%	22-27%	27.1-32%	>32.1%
70-100	<18%	18-23%	23.1-28%	>28%	70-100	<23%	23-28%	28.1-33%	>33.1%

Ниски стойности обикновено имат атлетите. В зависимост от типа спорт, интензивността на тренировките и физическия състав, може да има по-ниски от посочените препоръчителни стойности. Обърнете внимание, че при прекалено ниски стойности, може да има опасност за здравето.

Водно съдържание на тялото:

Мъж

Жена

Възраст	Ниско	Добро	Мн. добро	Възраст	Ниско	Добро	Мн. добро
10-100	<50%	50-65%	>65%	10-100	<45%	45-60%	>60%

Телесните мазнини съдържат сравнително малко вода. Следователно хората с висок процент телесни мазнини имат процент на телесна вода под препоръчителните стойности. При атлети препоръчителните стойности могат да бъдат надвишени поради ниските проценти на мазнини и високия мускулен процент.

Измерването на телесна вода с тази скала не е подходящо за извличане на медицински заключения, напр. относно задържането на вода с възрастта. По принцип целта трябва да бъде висок процент водно съдържание на тялото.

Мускулна маса:

Мъж

Жена

Възраст	Ниско	Нормално	Високо	Възраст	Ниско	Нормално	Високо
10-14	<44%	44-57%	>57%	10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<43%	43-56%	>56%	15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<42%	42-54%	>54%	20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<41%	41-52%	>52%	30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<40%	40-50%	>50%	40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<39%	39-48%	>48%	50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<38%	38-47%	>47%	60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<37%	37-46%	>46%	70-100	<27%	27-32%	>32%

Костна Маса:

- Като всяка част на нашето тяло, костите са подложени на естествени промени като растеж, свиване и стареене.
- Костната маса нараства бързо през детството и достига своя пик между 30 и 40 години. С напредване на възрастта костната ни маса започва да намалява. Може да се преборите с това до известна степен чрез здравословна диета (прием на витамини като калций и витамин D) и редовни физически упражнения.
- Може да укрепнете костната си система допълнително чрез целенасочено натрупване на мускули.
- Моля, обърнете внимание, че този кантар не идентифицира съдържанието на калций в костите, а изчислява теглото на всички компоненти, които съставляват костите (органична

материя, неорганична материя и вода). Много е трудно да се повлияе на костната маса, въпреки че тя се влияе до известна степен от фактори като тегло, ръст, възраст и пол.

- Имайте предвид, че няма официално признати насоки или препоръки за увеличение на костната маса.

ВАЖНО:

- Моля, не бъркайте костната маса с костната плътност.
- Костната плътност може да се определи само с медицински преглед (например компютърна томография или ултразвук).
- Поради това не е възможно да се правят заключения относно промените в костите и твърдостта на костите (например остеопороза) без консултация с лекар.

Активно метаболитно ниво (AMR)

Активното метаболитно ниво е количеството енергия, което активното тяло консумира всеки ден. Енергийните нужди на индивида нарастват, когато нивото на физическа активност се увеличава. Диагностичната везна изчислява това чрез въведеното ниво на активност (1-5).

За да се поддържа текущото тегло, енергията, която тялото използва, трябва да бъде заменена под формата на храна и напитки.

Ако в продължение на дълъг период от време се взема по-малко енергия, отколкото се използва, тялото взема разликата от мастните депа с произтичаща загуба на тегло. Обаче, ако количеството на енергията, което се приема, надвишава изчисленото активно метаболитно ниво за по-дълъг период, тялото не може да изгори излишната енергия. Излишъкът се съхранява в тялото като мазнина, което води до увеличаване на теглото.

Резултати спрямо изминало време

- Имайте предвид, че промяната на теглото ви до голяма степен зависи от изминалия времеви период. Внезапните промени в рамките на дни трябва да се разграничават от промените, които настъпват за седмици и от дългосрочните промени, които отнемат месеци.
- Основно правило е, че краткосрочните промени в теглото почти винаги се дължат на промени в процентното съдържание на вода в тялото ви, докато дългосрочните промени може да включват и промени в процентите на мазнини и мускули.
- Ако теглото ви намалява за кратко време, но процентът на телесните ви мазнини се увеличава или остава непроменен, това значи, че сте загубили само вода – например след тренировка, сауна или бърза диета.
- Ако теглото ви се увеличава в рамките на няколко месеца, а процентът на телесните ви мазнини намалява или остава непроменен, това значи, че може да сте натрупали ценна мускулна маса.
- Ако теглото и процентът на телесните ви мазнини намаляват едновременно, тогава диетата ви работи и вие губите реални мазнини.
- В идеалния случай трябва да подкрепите вашата диета с физическа активност, фитнес или силови тренировки. По този начин можете да увеличите процентът на мускулите си за няколко седмици.

XI. Други функции:

- Възможно е да запазите до 8 различни потребителя при измерване само на тегло (с обувки) и при диагностично измерване (на бос крак).
- При всяко ново измерване кантарът запазва данните в паметта на потребителя, чийто последно измерване е било +/- 3кг еднакво с настоящето.

Запазване на отчетените измервания в кантара и прехвърлянето им към приложението:

- Ако приложението не е отворено новите измервания се записват в кантара. Общо 30 измервания на отделен потребител могат да се запазят в кантара. Ако отворите приложението, докато сте в обхват на Bluetooth® записаните измервания ще се прехвърлят автоматично в приложението.

Изтриване на данни от кантара

- Ако искате да изтриете всички измервания и стари потребителски данни от кантара, извадете батериите му за поне 10 секунди. След това натиснете бутона за Нулиране/ Мерни единици и поставете батериите обратно в кантара. На дисплея ще се появи "Clr" за няколко секунди.

- Изтриването е необходимо, ако искате да изтриете потребители, чиито данни са въведени грешно или вече не са необходими.
- След изтриване трябва да зададете данни за потребителя по указания по-нагоре начин.

XII. Почистване и поддръжка:

Почистването на уреда трябва да се извършва с влажна кърпа и, ако е необходимо, малко количество мек миещ препарат. Не използвайте абразивни продукти за почистване, не потапяйте кантара във вода и не го почиствайте в миялна машина.

XIII. Регулаторна информация:



По закон празните батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника. Кодовете по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:

Pb = Батерията съдържа олово/ Cd = Батерията съдържа кадмий/ Hg = Батерията съдържа живак



Поради екологични съображения не изхвърляйте устройството в битовите отпадъци след края на експлоатационния му живот. Изхвърлете устройството в пункт за събиране или рециклиране.

Изхвърляйте устройството в съответствие с WEEE директивата на ЕС (Отпадъчно електрическо и електронно оборудване).



Опаковката изхвърлете по начин, опазващ околната среда.

Този уред отговаря на Директива 2014/53/ЕС на Европейския парламент и на Съвета от 16 април 2014 година за хармонизирането на законодателствата на държавите членки във връзка с предоставянето на пазара на радиосъоръжения и за отмяна на Директива 1999/5/ЕО, Текст от значение за ЕИП.

Повече информация за продукта ще намерите на www.polycomp.bg.

XIV. Гаранционни условия:

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец или оторизиран сервис. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта. Приложими са следните гаранционни условия:

1. Гаранционният период е 5 години, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
2. Поправки на уреда или части от него не удължават периода на гаранцията.
3. Гаранцията се смята за невалидна в следните случаи:
 - ❖ Неправилна употреба (неспазване на инструкциите за употреба).
 - ❖ Опити за поправка от страна на потребителя или неоторизирани трети лица.
 - ❖ Транспортни повреди от производителя към клиента или по време на транспорт до сервисния център.
 - ❖ Гаранцията не важи за аксесоари, предмет на нормално износване (маншети, батерии).
4. Венгер не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.