beurer

BF 183



DE Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung 4

EN Diagnostic bathroom scale
Instructions for use 10

FR Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi 15

ES Báscula diagnóstica
Instrucciones de uso 20

IT Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso 25

TR Diyagnoz terazisi
Kullanım kılavuzu 30

RU Диагностические весы
Инструкция по применению 35

PL Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi 41

NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing 47

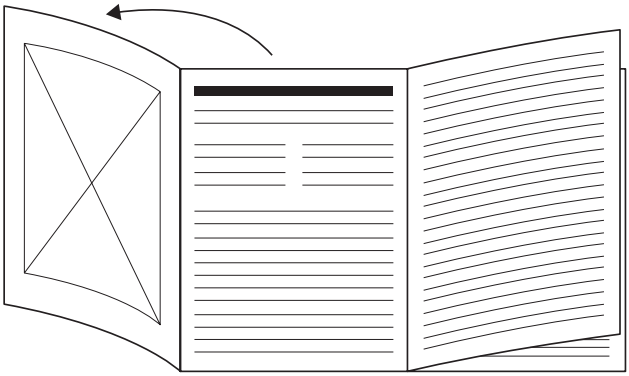
DA Kropsanalysevægt
Betjeningsvejledning 53

SV Diagnosvåg
Bruksanvisning 58

NO Diagnosevekt
Bruksanvisning 63

FI Diagnoosivaaka
Käyttöohje 68

CE



DE Klappen Sie vor dem Lesen der Gebrauchsanweisung die Seite 3 aus.

EN Unfold page 3 before reading the instructions for use.

FR Dépliez la page 3 avant de lire le mode d'emploi.

ES Despliegue la página 3 antes de leer las instrucciones de uso.

IT Prima di leggere le istruzioni per l'uso aprire la pagina 3.

TR Kullanım kılavuzunu okumadan önce 3. sayfayı açın.

RU Перед чтением инструкции по применению разложите страницу 3.

PL Przed przeczytaniem instrukcji obsługi otworzyć stronę 3.

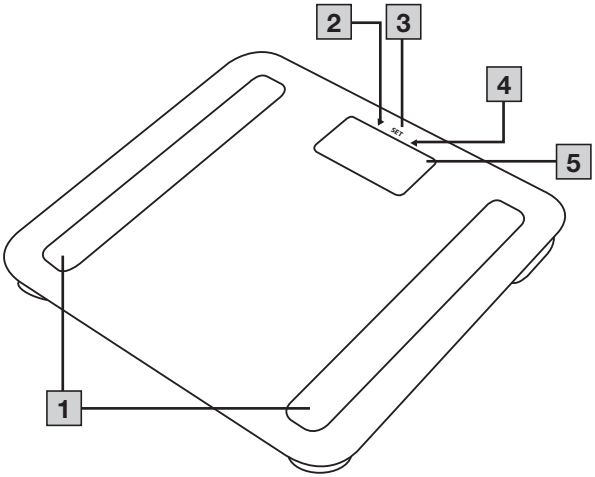
NL Vouw pagina 3 uit om de gebruiksaanwijzing te kunnen lezen.

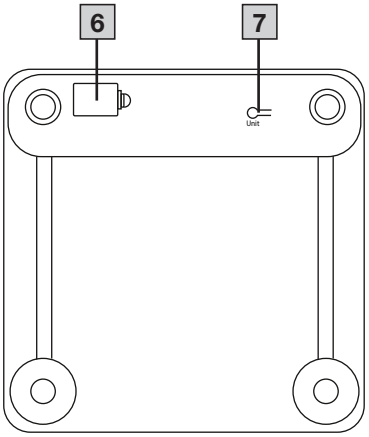
DA Fold side 3 ud, før du læser betjeningsvejledningen.

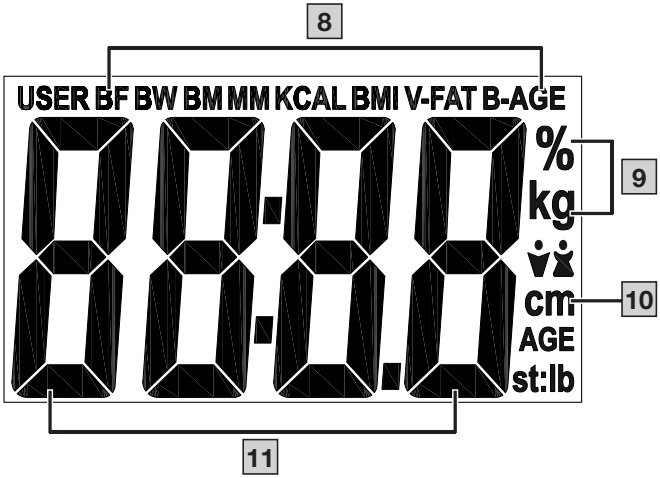
SV Vik ut sid. 3 innan du läser bruksanvisningen.

NO Åpne side 3 før du leser bruksanvisningen.

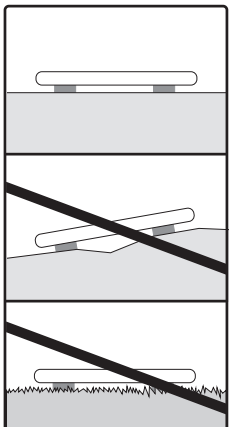
FI Käännä sivu 3 auki ennen käyttöohjeen lukemista.


2
3
4
5
1
SET

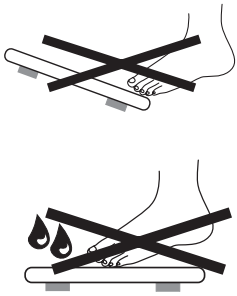

6
7
Unit


8
USER BF BW BM MM KCAL BMI V-FAT B-AGE
%
kg
cm
AGE
st:lb
9
10
11

A



B



DEUTSCH

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Befolgen Sie die Warn- und Sicherheitshinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für den späteren Gebrauch auf. Machen Sie die Gebrauchsanweisung anderen Benutzern zugänglich. Geben Sie bei Weitergabe des Geräts auch die Gebrauchsanweisung mit.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Lieferumfang....4
2. Wichtige Sicherheitshinweise....4
3. Zeichenerklärung....5
4. Gerätebeschreibung....6
5. Inbetriebnahme....6
6. Benutzerdaten einstellen....6
7. Anwendung....6
8. Reinigung und Pflege....8
9. Was tun bei Problemen?....8
10. Entsorgung....8
11. Technische Angaben....9
12. Garantie/Service....9

FUNKTIONEN DES GERÄTES

Diese digitale Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.
Die Waage verfügt über folgende Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Viszeralfettwert und metabolisches Alter.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- Automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,

1. LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Service-Adresse.

- Diagnosewaage BF 183
- 1 x Batterie 3V CR 2032
- Diese Gebrauchsanweisung
- 1x Garantie-Faltblatt

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WARNUNG

- Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Das Gerät ist nur zum Wiegen von Menschen und zur Aufzeichnung Ihrer persönlichen Fitness-Daten bestimmt. Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung und nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie das Gerät nur für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebenen Art und Weise.
- Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschritt-macher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.



- **Verwenden Sie das Gerät nicht während der Schwangerschaft.**
- Kippgefahr! Stellen Sie die Waage niemals auf einen unebenen Untergrund (siehe Abbildung A). Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage (siehe Abbildung B).
- Rutschgefahr! Steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage (siehe Abbildung B). Betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist. Steigen Sie nicht mit Socken auf die Waage.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und anderen Körperparametern durchführen.
- Bei jeder Diät bzw. Behandlung von Über- oder Untergewicht muss eine qualifizierte Beratung durch entsprechendes Fachpersonal (z.B. ein Arzt) erfolgen. Die mit der Waage ermittelten Werte können dabei das Fachpersonal unterstützen.
- Bei Kindern, Leistungssportlern oder Personen mit medizinischen/körperlichen Einschränkungen (z.B. Ödem-Symptomen, Osteoporose, Einnahme von kardiovaskulärer oder gefäßverändernder Medizin, Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen), können bei der Ermittlung des Körperfettes ungenaue oder nicht plausible Ergebnisse auftreten.
- Bei unzureichender Durchblutung in den Beinen, zu hoher venöser Stase, Gefäßverengungen oder bei ausgedehnten Beinödemen können bei der Ermittlung der Herzfrequenz ungenaue oder nicht plausible Ergebnisse auftreten.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Öffnen Sie die Waage niemals selbst.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 180 kg / 396 lb / 28 st. Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb, 1/4 st) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt. Die Messergebnisse zu BMI und Viszeralfett werden einheitenlos angezeigt, das metabolische Alter in Jahren.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Umstelltaste, mit der Sie auf „Pfund“ (lb) und „Stones“ (st) umstellen können.

Sicherheitshinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen. Batterien sauber und trocken halten und von Wasser fernhalten. Stets den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien und Kontakte des Batteriefachs niemals kurzschließen.
- Batterien niemals aufladen, zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, deformieren, einkapseln oder modifizieren.
- Niemals an Batterien schweißen oder löten.

- Batterien unterschiedlicher Herstellung, Kapazität (neu und gebraucht), Größe und Typ innerhalb eines Gerätes niemals mischen.
- **Explosionsgefahr!** Nichtbeachtung der genannten Punkte kann zu Personenschäden, Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **Verschluckungsgefahr!** Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Verschlucken sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Niemals Kindern erlauben, Batterien ohne Aufsicht eines Erwachsenen auszutauschen.
- Batterien entfernt von Metallgegenständen, in gut belüfteten, trockenen und kühlen Räumen lagern.
- Batterien niemals direkter Sonneneinstrahlung oder Regen aussetzen.
- Bei längerer Nichtnutzung Batterien aus dem Gerät entfernen.
- Entladene Batterien sofort und ordnungsgemäß entsorgen. Batterien niemals im Feuer entsorgen.
- Bei der Entsorgung, Batterien mit unterschiedlichen elektrochemischen Systemen getrennt aufbewahren.

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und die Lebensdauer des Gerätes hängen vom sorgfältigen Umgang ab:

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible
Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

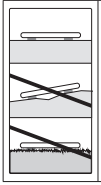
3. ZEICHENERKLÄRUNG

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

⚠ WARNUNG

Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können Tod oder schwerste Verletzungen die Folge sein.

	**Produktinformation** Hinweis auf wichtige Informationen
	Gebrauchsanweisung beachten
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	**CE-Kennzeichnung** Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU
	United Kingdom Conformity Assessed Mark
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
	Hersteller
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Importeur Symbol
	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.

	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.
	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

4. GERÄTEBESCHREIBUNG

Die zugehörigen Zeichnungen sind auf Seite 3 abgebildet.

1	Elektroden	6	Batteriefach
2	▼-Taste	7	UNIT-Taste
3	SET-Taste	8	Messwert
4	▲-Taste	9	Maßeinheit
5	Display	10	Körperdaten

5. INBETRIEBNAHME

BATTERIEN EINLEGEN

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Batterie CR2032).

Gewichtseinheit ändern

Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheit „kg“ eingestellt. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittfläche kurz (ca. 1–2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0 kg“ erscheint. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Taste mit der Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung. A

6. BENUTZERDATEN EINSTELLEN

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.
Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittfläche kurz (ca. 1–2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0 kg“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste SET. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Wählen Sie mit der ▲/▼ Taste den gewünschten Speicherplatz aus und bestätigen Sie mit der SET-Taste.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Benutzer/Personen	P-1 bis P-10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3-03“ bis 7-03“)
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich ( ), weiblich ( )

- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt. Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

7. ANWENDUNG

7.1 Messung durchführen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Nur Gewicht messen

Betreten Sie die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Erscheint die Anzeige dauerhaft, ist die Messung beendet.
Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

Messung samt Diagnose durchführen

- Drücken Sie die Taste SET und wählen Sie durch ggf. mehrfaches Drücke der Tasten ▲/▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige “0.0 kg” sowie das ausgewählte Geschlecht erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht in **kg**
- Körperfettanteil **FAT**, in %
- Wasseranteil **BW** in %
- Muskelanteil **MUS**, in %
- **BMI**
- Viszeralfettwert **V-FAT**
- Metabolisches Alter **AGE**
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

7.2 Ergebnisse bewerten

Für eine leichtere und verständliche Einordnung werden ihre Werte direkt im Display interpretiert.

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
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 %

Frau

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
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 %

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Viszeralfett (Organfett / Bauchfett)

Als Viszeralfett bezeichnet man Fett, das die inneren Organe in der Bauchhöhle umschließt. Viszeralfett steht im Verdacht, Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes zu begünstigen.
Das Viszeralfett wird im Display mit einer Kennzahl zwischen 1 und 59 dargestellt.

Kennzahl Viszeralfettanteil	Bewertung
1–9	Viszeralfettanteil liegt im normalen Bereich.
10-14	Viszeralfettanteil liegt im erhöhten Bereich.
15-59	Viszeralfettanteil ist zu hoch.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
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 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel
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 %

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße^2. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m^2]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25
Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

Metabolisches Alter

Metabolisches Alter, auch biologisches Alter oder Stoffwechselalter genannt, kann vom tatsächlichen/kalendarischen Alter abweichen. Es zeigt das „innerliche“ Alter auf und gibt Hinweis zum Gesundheitsstatus.
Die Gene spielen hierbei eine Rolle, aber auch ein gesunder Lebensstil (ausgewogene Ernährung, Aktivität etc). Auch das Gewicht beeinflusst das biologische Alter - je höher der Body-Mass-Index ist, desto schlechter ist das für die Fitness.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.
Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.
Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

8. REINIGUNG UND PFLEGE

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.
Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

9. WAS TUN BEI PROBLEMEN?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „Err2“ oder „Err“ angezeigt.
Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen	Behebung
Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen.
	Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 80%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen.
	Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen.
	Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

10. ENTSORGUNG

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.
Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland
Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.
Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.
Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreiber zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmittelläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreiber sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen

diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.
Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

11. TECHNISCHE ANGABEN

Modell:	BF 183
Maße:	30 x 30 x 1,8 cm
Gewicht:	1549 g
Messbereich:	5–180 kg
Displayanzeige:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- (1% + 0,1kg) z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.

Technische Änderungen vorbehalten.

12. GARANTIE/SERVICE

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

Read these instructions for use carefully. Observe the warnings and safety notes. Keep these instructions for use for future reference. Make the instructions for use accessible to other users. If the device is passed on, provide the instructions for use to the next user as well.

TABLE OF CONTENTS

1. Included in delivery 10
2. Important safety notes 10
3. Signs and symbols 11
4. Device description 12
5. Initial use 12
6. Entering user data 12
7. Usage 12
8. Cleaning and maintenance 14
9. What if there are problems? 14
10. Disposal 14
11. Technical specifications 14
12. Warranty/service 14

FUNCTIONS OF THE DEVICE

This digital scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for private use.
The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to 10 different people:

- Body weight measurement and BMI
- Body fat percentage calculation
- Body water content
- Muscle percentage
- Visceral fat and metabolic age

The scale also includes the following additional functions:

- Switch between kilograms “kg”, pounds “lbs” and stones “st”
- Automatic switch-off function
- Low battery indicator

1. INCLUDED IN DELIVERY

Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

- BF 183 diagnostic bathroom scale
- 1 x lithium battery 3V CR 2032
- These instructions for use
- 1x warranty leaflet

2. IMPORTANT SAFETY NOTES

⚠WARNING

- Intended use: the device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use and not for medical or commercial purposes. The device must only be used for the purpose for which it was designed and in the manner specified in these instructions for use.
- **The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**



- **Do not use the device during pregnancy.**
- Danger of tipping! Never place the scale on an uneven surface (see Figure A). Never step onto the outer edge of the scale on just one side (see Figure B).
- Danger of slipping! Do not step onto the scale with wet feet (see Figure B). Do not step onto the scale when the surface is wet. Do not step onto the scale wearing socks.
- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Please note that the values calculated by the diagnostic bathroom scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and other body parameters using medical methods (e.g. computer tomography).
- Obtain professional advice from appropriately qualified personnel (e.g. a doctor) when undertaking any treatment or diet to address being overweight or underweight. The health values determined using the scale can assist the qualified personnel in their diagnoses.
- Inaccurate or implausible results may occur when determining body fat in children, performance athletes or people with medical/physical limitations (e.g. oedema symptoms, osteoporosis, people who are taking cardiovascular medication or medication which changes the vascular system, people with major anatomical abnormalities on the legs).
- Inaccurate or implausible results may occur when determining the heart rate if there is insufficient circulation in the legs, excessive venous stasis, vascular constriction or extensive leg oedemas.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Never open the scale yourself.
- The scale‘s maximum capacity is 180 kg / 396 lb / 28 st. The results for weight measurement are displayed in 100 g increments (0.2 lb, 1/4 st).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%. The measurements for BMI and visceral fat are displayed without units; the metabolic age is displayed in years.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “kg” and “cm”. On the back of the scale, there is a toggle button where you can select “pounds” (lb) and “stones” (st).

Safety notes on handling batteries

- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -). Keep batteries clean and dry and away from water. Always select the correct battery type.
- Never short-circuit batteries and battery compartment contacts.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, deform, encapsulate or modify batteries.
- Never weld or solder on batteries.
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size and type within a device.
- **Risk of explosion!** Failure to comply with the points mentioned above can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion or fire.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- **Choking hazard!** Keep batteries out of the reach of children. Seek medical attention immediately if swallowed.
- Never allow children to replace batteries without adult supervision.
- Store batteries away from metal objects in a well-ventilated, dry and cool place.
- Never expose batteries to direct sunlight or rain.
- Remove batteries from the device if it is not going to be used for a long period of time.
- Dispose of discharged batteries immediately and properly. Never dispose of batteries in fire.
- When disposing of batteries, keep batteries with different electrochemical systems separate.

Storage and maintenance

The accuracy of the measurements and service life of the device depend on its careful handling:

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Do not press the button violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).

General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time every day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when barefoot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate.Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or have a large amount of hard skin since conductivity will be impaired.
- Stand up straight and still during the measurement.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.

Limitations

When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

- Children under approx. 10 years of age
- Performance athletes and body-builders
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system)
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

3. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

⚠ WARNING

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, death or serious injury will occur.

	Product information Note on important information
	Observe the instructions for use
	The electronic device must not be disposed of with household waste
Pb Cd Hg	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
B A	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
CE	**CE labelling** This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
EAC	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.
UK CA	United Kingdom Conformity Assessed Mark
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.
	Manufacturer
RECYCLE	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer symbol
180 kg	Do not load the scale beyond 180 kg/396 lb/28 st.
	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.
	Place the scale on an even surface. No carpet.

4. DEVICE DESCRIPTION

The associated drawings are shown on page 3.

1	Electrodes	6	Battery compartment
2	▼-button	7	UNIT-button
3	SET button	8	Measured value
4	▲-button	9	Measurement unit
5	Display	10	Body data

5. INITIAL USE

Inserting the batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "Lo" appears in the display field and the scale automatically switches off. In this case the batteries must be replaced (1 x 3 V lithium battery CR2032).

Changing the weight unit

When supplied to the customer, the scale is set to weigh in "kg". Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until "0.0 kg" appears in the display. To the rear of the scale, there is a button where you can select "pound" and "stones" (lb, st).

Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements. A

6. ENTERING USER DATA

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data.

The scale has 10 user memory spaces which allow you and members of your family to save and access personal settings, for example.

- Place the scale on an even hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until "0.0 kg" appears in the display.
- Start configuring the settings by pressing the SET button. The first memory space flashes in the display.
- Press the ▲/▼ button to select the desired memory space and confirm by pressing the SET button.
- You can now implement the following settings:

User data	Set values
Users/persons	P-1 to P-10
Height	100 to 220 cm (3-03" to 7-03")
Age	10 to 100 years
Gender	Male ( ), female ( )

- The values that you have set here are then displayed again one after another. The scale then switches itself off automatically at this point.

7. USAGE

7.1 Taking measurements

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

Measuring weight only

Step onto the scale. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away. If the display appears continuously, the measurement has finished. If you step off the weighing area, the scale switches off after a few seconds.

Performing measurement and diagnosis

- Press the SET button and select the memory space where you would like to save your basic personal data by pressing the ▲/▼ button the appropriate number of times. These are displayed in sequence until "0.0 kg" and the selected gender appear.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still with equal weight distribution. Stand on the stainless steel electrodes with both feet.
- Remain on the scale and avoid moving; it is now performing your body fat and body water analysis. This may take a few seconds.

Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other. Otherwise the measurement cannot be performed correctly. The scale immediately begins to measure your weight.

THE FOLLOWING DATA ARE DISPLAYED:

- Body weight in **kg**
- Body fat percentage **FAT** in %
- Water percentage **BW** in %
- Muscle percentage **MUS** in %
- **BMI**
- Visceral fat value **V-FAT**
- Metabolic age **AGE**
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

7.2 Evaluating the results

For a simpler and more easy to understand classification, your values are interpreted directly on the display.

Body fat percentage

The following body fat percentages serve as a guideline (for further information please consult your doctor).

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

Female

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

Values will often be lower for fitness enthusiasts. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

Visceral fat (organ fat/abdominal fat)

Visceral fat denotes fat that surrounds the internal organs within the abdominal cavity. Visceral fat is suspected of contributing to conditions such as high blood pressure or diabetes.
Visceral fat is shown in the display as a value between 1 and 59.

Visceral fat percentage value	Rating
1–9	Your visceral fat percentage is in the normal range.
10-14	Your visceral fat percentage is in the elevated range.
15-59	Your visceral fat percentage is too high.

Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

Male

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<50%	50–65%	>65%

Female

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<45%	45–60%	>60%

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.
The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

Age	Low	Normal	High
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%

Female

Age	Low	Normal	High
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%

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: body mass index = body weight : height^2. The measurement unit for BMI is [kg/m^2]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

Metabolic age

Metabolic age, also known as biological age, may differ from your actual/calendar-based age. It shows your “internal” age and gives you an indication of your state of health.
Genes play a role here, but also a healthy lifestyle (balanced diet, activity etc.). Your weight also affects your biological age – the higher your body mass index, the worse it is for your fitness.

Temporal context of the results

Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.
Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).
It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- If your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

8. CLEANING AND MAINTENANCE

The device should be cleaned from time to time.
This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.

- Never use abrasive solvents or cleaning products!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in a dishwasher!

9. WHAT IF THERE ARE PROBLEMS?

If the scale detects an error during weighing, "Err2" or "Err" appears in the display.
If you step onto the scale before "0.0" appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors	Remedy
The maximum load-bearing capacity of 180 kg was exceeded.	Only weigh the maximum permissible weight.
Not standing still.	Stand as still as possible.
The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feed is too high (e.g. with heavily callused skin).	Repeat weighing barefoot.
	Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 80%).	Repeat weighing barefoot.
	Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
The proportion of water is outside the measurable range (less than 43% or greater than 75%).	Please repeat the measurement barefoot.
	Dampen the soles of your feet slightly.

10. DISPOSAL

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead
Cd = Battery contains cadmium
Hg = Battery contains mercury



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country.
Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



11. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	BF 183
Dimensions:	30 x 30 x 1.8 cm
Weight:	1549 g
Measurement range:	5-180 kg
Display:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/- (1% + 0.1kg), e.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/- 1.1 kg.

Subject to technical changes.

12. WARRANTY/SERVICE

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.

Subject to errors and changes

FRANÇAIS

Lisez attentivement l'intégralité de ce mode d'emploi. Veuillez prendre connaissance des consignes d'avertissement et de mise en garde. Conservez le mode d'emploi pour un usage ultérieur. Mettez le mode d'emploi à la disposition des autres utilisateurs. En cas de transmission de l'appareil à un tiers, remettez-lui également le mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. Inclus 15
2. Consignes de sécurité importantes 15
3. Symboles utilisés 16
4. Description de l'appareil 17
5. Mise en service 17
6. Saisie des données de l'utilisateur 17
7. Utilisation 17
8. Nettoyage et entretien 19
9. Que faire en cas de problèmes ? 19
10. Élimination 19
11. Caractéristiques techniques 19
12. Garantie/maintenance 19

FONCTIONS DE L'APPAREIL

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness. Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.
Le pèse-personne dispose des fonctions suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 10 personnes :

- mesure du poids et de l'IMC,
- mesure du taux de graisse corporelle,
- taux d'eau corporelle,
- taux de masse musculaire,
- valeur de graisse viscérale et âge métabolique.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- fonction d'arrêt automatique,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles,

1. INCLUS

Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente indiqué.

- Pèse-personne impédancemètre BF 183
- 1 pile 3 V au lithium CR2032
- Ce mode d'emploi
- 1 fiche de garantie

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT

- Utilisation prévue : L'appareil est uniquement destiné à peser des personnes et à enregistrer vos données personnelles de fitness. L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales. N'utilisez l'appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu et conformément aux indications données dans ce mode d'emploi.
- **L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**



- **N'utilisez pas l'appareil pendant une grossesse.**
- Risque de basculement ! Ne posez jamais le pèse-personne sur une surface non plane (voir figure A). Ne vous tenez pas sur le bord extérieur du pèse-personne (voir figure B).
- Risque de glissade ! Ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés (voir figure B). Ne montez pas sur le pèse-personne si la surface est humide. Ne montez pas sur le pèse-personne avec des chaussettes.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterminer précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et d'autres paramètres corporels.
- Pour chaque régime ou traitement de surpoids ou de sous-poids, un conseil qualifié doit être prodigué par du personnel spécialisé (p. ex. un médecin). Les valeurs obtenues à l'aide du pèse-personne peuvent être consultées par le personnel qualifié.
- En ce qui concerne les enfants, les sportifs de haut niveau ou les personnes présentant des limitations médicales/corporelles (p. ex. symptômes d'œdème, ostéoporose, prise de médicaments pour le traitement des maladies cardio-vasculaires, personnes présentant des écarts anatomiques importants au niveau des jambes), des résultats imprécis ou non plausibles peuvent apparaître lors de la détermination de la graisse corporelle.
- En cas de circulation sanguine insuffisante dans les jambes, de stase veineuse trop élevée, de vasoconstriction ou d'œdème de jambe étendu, des résultats imprécis ou non plausibles peuvent apparaître lors de la détermination de la fréquence cardiaque.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. N'ouvrez jamais le pèse-personne vous-même.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 180 kg / 396 lb / 28 st. Les résultats lors de la mesure du poids sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %. Les résultats de mesure de l'IMC et de la graisse viscérale s'affichent sans unité, l'âge métabolique en années.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » (lb) ou en « stones » (st).

Consignes de sécurité relatives aux piles

- Insérez toujours les piles correctement, en tenant compte des polarités (+/-). Maintenir les piles propres et sèches et les maintenir à l'abri de l'eau. Toujours choisir le type de pile correct.
- Ne jamais court-circuiter les piles et les contacts du compartiment à piles.

- Ne jamais charger, décharger de force, chauffer, démonter, déformer, encapsuler ou modifier les piles.
- Ne jamais souder ni braser sur les piles.
- Ne jamais mélanger des piles de différentes fabrications, capacités (neuves et usagées), tailles et types au sein d'un même appareil.
- **Risque d'explosion !** Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures, une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie.
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- **Risque d'ingestion !** Conserver les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.
- Ne laissez pas les enfants changer les piles sans la surveillance d'un adulte.
- Stocker les piles à l'écart d'objets métalliques, dans des locaux frais, secs et bien aérés.
- Ne pas exposer les piles à la lumière directe du soleil ou à la pluie.
- En cas de non-utilisation prolongée, retirer les piles de l'appareil.
- Jeter immédiatement et correctement les piles déchargées. Ne jamais jeter les piles dans le feu.
- Lors de la mise au rebut, les piles doivent être stockées séparément des différents systèmes électrochimiques.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent d'un maniement soigné :

- De temps à autre, nettoyez l'appareil. N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur du pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne. Ne rincez jamais sous l'eau courante.
- Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.
- Ne pas appuyer violemment ou avec des objets pointus sur les touches.
- N'exposez pas votre pèse-personne aux températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques (comme ceux par exemple d'un téléphone mobile).
- Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.

Limitations

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

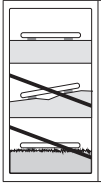
3. SYMBOLES UTILISÉS

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

⚠ AVERTISSEMENT

Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner la mort ou des blessures graves.

	Information sur le produit Indication d'informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères
Pb Cd Hg	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
B A	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
CE	**Signe CE** Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
EAC	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.
UK CA	Marquage de conformité UKCA
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.
	Fabricant
RECYCLE	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Symbole de l'importateur
180 kg	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg/396 lb/28 st.

	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.
	Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur de la moquette ni sur un tapis.

4. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

Les schémas correspondants sont illustrés en page 3.

1	Électrodes	6	Compartiment à piles
2	▼-Touche	7	UNIT-Touche
3	Touche SET	8	Valeur de mesure
4	▲-Touche	9	Unité de mesure
5	Écran	10	Données corporelles

5. MISE EN SERVICE

Insérer les piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « Lo » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (1 pile 3 V au lithium CR2032).

Modifier l'unité de poids

À la livraison du pèse-personne, le réglage de l'unité est en « kg ». Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement sur le plateau de pesée (env. 1 à 2 secondes) avec le pied. Attendez que « 0.0 kg » s'affiche. Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » ou en « stones » (lb, st).

Poser le pèse-personne

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte. A

6. SAISIE DES DONNÉES DE L'UTILISATEUR

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur permettant d'enregistrer et de consulter les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.

- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement sur le plateau de pesée (env. 1 à 2 secondes) avec le pied. Attendez que « 0.0 kg » s'affiche.
- Commencez les réglages en appuyant sur la touche SET. Le premier emplacement de sauvegarde clignote à l'écran.
- À l'aide des touches ▲/▼ sélectionnez l'emplacement de mémoire souhaité et confirmez votre sélection en appuyant sur la touche SET.
- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Utilisateurs/personnes	P-1 à P-10
Taille	100 à 220 cm (3-03" à 7-03")
Âge	10 à 100 ans
Sexe	homme ( ), femme ( )

- Les valeurs réglées s'affichent encore une fois les unes après les autres. Le pèse-personne s'éteint alors automatiquement.

7. UTILISATION

6.1 Effectuer la mesure

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

Pesée seule

Montez sur le pèse-personne. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Quand l'indication reste affichée longtemps, la mesure est terminée. Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint au bout de 10 secondes environ.

Effectuer la mesure et le diagnostic

- Appuyez sur la touche SET puis éventuellement plusieurs fois sur les touches ▲/▼ pour choisir l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles. Elles s'afficheront successivement jusqu'à ce que « 0.0 kg » ainsi que le sexe choisi s'affichent.
- Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes en acier inoxydable.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle et de la masse d'eau est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent:

- Poids en **kg**
- Taux de graisse corporelle **FAT** en %
- Taux de masse hydrique **BW** en %
- Taux de masse musculaire **MUS** en %
- **BMI**
- Valeur de graisse viscérale **V-FAT**
- Âge métabolique **AGE**
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

7.1 Évaluer les résultats

Les valeurs sont interprétées directement à l'écran pour un classement plus facile et plus compréhensible.

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin).

Homme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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 %

Chez les sportifs, on constate souvent une valeur plus faible. Selon le type de sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la constitution physique, il est possible d'atteindre des valeurs inférieures à la valeur de référence. Veuillez cependant noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent entraîner des risques pour la santé.

Graisse viscérale (graisse abdominale/graisse du ventre)

La graisse viscérale est la graisse qui entoure les organes internes de la cavité abdominale. La graisse viscérale est suspectée de favoriser des maladies telles que l'hypertension ou le diabète.
La graisse viscérale s'affiche à l'écran avec un indice compris entre 1 et 59.

Indice de graisse viscérale	Évaluation
1–9	Votre taux de graisse viscérale se situe dans la plage normale.
10-14	Votre taux de graisse viscérale se situe dans la plage élevée.
15-59	Votre taux de graisse viscérale est trop élevé.

Taux d'eau corporelle

Le taux d'eau corporelle en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	mauvais	bon	excellent
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Femme

Âge	mauvais	bon	excellent
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.
La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura^2. La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m^2]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Falta de peso	Delgadez severa	<16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Preobesidad	25,1-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

Âge métabolique

L'âge métabolique, également appelé âge biologique, peut différer de l'âge réel/calendaire. Il indique l'âge « interne » et donne des indications sur l'état de santé.

Les gènes jouent ici un rôle, mais aussi un mode de vie sain (alimentation équilibrée, activité, etc.). Le poids influence également l'âge biologique : plus l'indice de masse corporelle est élevé, moins il est bon pour la forme physique.

Corrélation des résultats dans le temps

Notez que seule la tendance à long terme compte. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.
Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).
La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

8. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

De temps à autre, nettoyez l'appareil.
Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.

- N'utilisez pas de solvant ni de détergent agressif !
- N'immergez jamais l'appareil !
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle !

9. QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈMES ?

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, « Err2 »/« Err » s'affiche.
Si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	Peser uniquement le poids maximal autorisé.
Position non stable.	Si possible, ne bougez pas.
La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	Refaire la mesure pieds nus.
	Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 80%).	Refaire la mesure pieds nus.
	Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux d'eau corporelle dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 43 % ou supérieur à 75 %).	Recommencer la mesure pieds nus.
	Humidifier au besoin légèrement la plante des pieds.

10. ÉLIMINATION

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des batteries est une obligation légale qui vous incombe.
Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :



Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.
Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.
Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne–WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



11. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle :	BF 183
Dimensions :	30 x 30 x 1,8 cm
Poids :	1549 g
Plage de mesure :	5-180 kg
Affichage:	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.
Précision de répétition:	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue:	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- (1% + 0,1kg). Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.

Sous réserve de modifications techniques.

12. GARANTIE/MAINTENANCE

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

Lea detenidamente estas instrucciones de uso. Siga las indicaciones de advertencia y de seguridad. Conserve estas instrucciones de uso para futuras consultas. Ponga estas instrucciones de uso a disposición de otros usuarios. Si entrega el aparato a un tercero, incluya también las instrucciones de uso.

ÍNDICE

1. Artículos suministrados 20
2. Indicaciones de seguridad importantes 20
3. Explicación de los símbolos 21
4. Descripción del aparato 22
5. Puesta en funcionamiento 22
6. Ajustar datos de usuario 22
7. Aplicación 22
8. Limpieza y cuidado 24
9. Resolución de problemas 24
10. Eliminación 24
11. Datos técnicos 24
12. Garantía/asistencia 24

FUNCIONES DEL APARATO

Esta báscula digital sirve para pesar y para realizar el diagnóstico de sus datos personales de forma física. Se ha diseñado para el uso particular en el ámbito privado.
La báscula dispone de las siguientes funciones, que pueden usar un máximo de 10 personas:

- Medición del peso corporal e IMC
- Determinación del porcentaje de grasa corporal
- Porcentaje de agua corporal
- Porcentaje de masa muscular
- Valor de grasa visceral y edad metabólica.

Además, la báscula dispone de estas otras funciones:

- Conmutación entre kilogramo “kg”, libra “lb” y stone “st”
- Función de desconexión automática
- Indicación de cambio de pila en caso de pilas agotadas

1. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección del servicio de atención al cliente indicada.

- Báscula diagnóstica BF 183
- 1 pila de litio de 3 V, tipo CR2032
- Estas instrucciones de uso
- 1 folleto de garantía

2. INDICACIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA

- Uso previsto: El aparato se ha diseñado únicamente para pesar personas y para registrar sus datos personales de forma física. El aparato se ha concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial. Utilícelo para el fin para el que ha sido diseñado y del modo indicado en estas instrucciones de uso.
- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato. Ya que estos pueden afectar negativamente a su funcionamiento.**
- **No utilice el aparato durante el embarazo.**



- ¡Peligro de vuelco! Nunca coloque la báscula sobre una superficie irregular (véase la ilustración **A**). No suba nunca por un solo lado sobre el borde exterior de la báscula (consulte la figura **B**).
- ¡Peligro de resbalones! No se suba a la báscula con los pies mojados (consulte la figura **B**). No pise la báscula si la superficie está húmeda. No se suba a la báscula con calcetines.
- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición de carácter técnico, puesto que no se trata de una báscula calibrada para uso médico profesional.
- Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula diagnóstica solo representan una aproximación a los valores obtenidos mediante análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y otros parámetros corporales recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).
- En el caso de tratamientos o dietas para personas con sobrepeso o bajo peso, personal especializado adecuado (p. ej., un médico) deberá ofrecer asesoramiento cualificado. Los valores calculados con la báscula pueden ayudar a los especialistas.
- En niños, deportistas de alto rendimiento o personas con limitaciones médicas o físicas (p. ej., síntomas de edema, osteoporosis, que estén tomando tratamiento cardiovascular o vascular, personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas), pueden producirse resultados inexactos o inverosímiles al determinar la grasa corporal.
- Cuando la circulación sanguínea en las piernas es insuficiente, la estasis venosa es considerable, hay vasoconstricción o el edema de las piernas es extenso, pueden producirse resultados imprecisos o inverosímiles al determinar la frecuencia cardíaca.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o distribuidores autorizados. No abra nunca la báscula por su cuenta.
- La capacidad de carga de la báscula es de 180 kg (396 lb/28 st) como máximo. Durante la medición del peso los resultados se muestran en intervalos de 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %. Los resultados de las mediciones del IMC y la grasa visceral se muestran sin unidades; la edad metabólica, en años.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades «cm» y «kg». En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la que se puede cambiar a «libras» (lb) y «stones» (st).

Indicaciones de seguridad para el manejo de las pilas

- Colocar las pilas correctamente teniendo en cuenta la polaridad (+/-). Mantener las pilas limpias y secas y alejadas del agua. Seleccionar siempre el tipo de pila correcto.
- No cortocircuite nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- No cargue, descargue, caliente, desmonte, deforme, encapsule ni modifique nunca las pilas.
- No suelde nunca nada a las pilas.

- No mezcle pilas de distintos fabricantes, capacidades (nuevas y usadas), tamaños y tipos en un mismo aparato.
- **¡Peligro de explosión!** El incumplimiento de estas indicaciones podría producir lesiones personales, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- **¡Peligro de asfixia!** Mantener las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acuda inmediatamente a un médico.
- No permita nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.
- Guarde las pilas alejadas de los objetos metálicos, en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- No exponga las pilas a la luz solar directa ni a la lluvia.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas.
- Las pilas descargadas deben desecharse de forma inmediata y adecuada. Nunca arroje las pilas al fuego.
- Cuando deseche las pilas, guárdelas por separado en función de los distintos sistemas electroquímicos.

Conservación y cuidado

La precisión de los valores de medición y la vida útil del aparato dependen de su correcta utilización:

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice productos de limpieza corrosivos y no sumerja nunca el aparato en agua.
- Asegúrese de que no caiga ningún líquido sobre la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la lave nunca debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando no se utilice.
- No presione la tecla con fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o a campos electromagnéticos intensos (p. ej., teléfonos móviles).
- Protéjala de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores).

Consejos generales

- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas.Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo.
- Es importante que solo cuenta la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante para el bienestar.

Restricciones

Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse valores divergentes y no satisfactorios en los siguientes casos:

- niños menores de 10 años;
- deportistas de alto rendimiento y culturistas;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares;
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño general del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas).

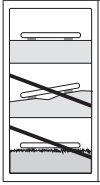
3. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

⚠ ADVERTENCIA

Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, puede causar la muerte o lesiones muy graves.

	**Información sobre el producto** Indicación de información importante
	Respetar las instrucciones de uso
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	**Marcado CE** Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.
	Fabricante
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador
	No cargue la báscula con más de 180 kg/396 lb/28 st.

	Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.
	Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.

4. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

Los esquemas correspondientes se muestran en la página 3.

1	Electrodos	6	Compartimento para pilas
2	▼-Tecla	7	UNIT-Tecla
3	Tecla SET	8	Valor de medición
4	▲-Tecla	9	Unidad de medida
5	Pantalla	10	Datos corporales

5. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Colocación de las pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una "indicación de cambio de pila". Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará "Lo", y la báscula se desconectará automáticamente. La pila de la báscula deberá sustituirse en este caso (1 pila de litio de 3 V, tipo CR2032).

Modificar la unidad de peso

En el estado de suministro, la báscula tiene ajustada la unidad "kg". Encienda la báscula colocando el pie en la superficie brevemente (1-2 segundos). Espere hasta que aparezca la indicación "0.0 kg". En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la cual se puede cambiar a "libras" y "stones" (lb, st).

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta. A

6. AJUSTAR DATOS DE USUARIO

Para poder determinar su porcentaje de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales. La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales y volver a consultarlos.

- Coloque la báscula en un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.
- Encienda la báscula colocando el pie en la superficie brevemente (aprox. 1-2 segundos). Espere hasta que aparezca la indicación "0.0 kg".
- Comience el ajuste con la tecla SET. En la pantalla parpadea la primera posición de memoria.
- Elija con la tecla ▲/▼ la posición de memoria deseada y confirme con la tecla SET.
- Ahora puede efectuar los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Usuarios/personas	P-1 a P-10
Estatura	100 a 220 cm (3-03" a 7-03")
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre (♂), mujer (♀)

- Los valores ajustados así se vuelven a mostrar sucesivamente. La báscula se apaga entonces automáticamente.

7. APLICACIÓN

6.1 Realizar medición

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.

Medir solamente el peso

Súbase a la báscula. Apóyese cuidadosamente sobre la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición. Si aparece la indicación de forma duradera, la medición ha terminado. Si abandona la superficie de la báscula, la báscula se desactiva tras algunos segundos.

Realizar la medición y el diagnóstico

- Pulse la tecla SET y, pulsando, en su caso, repetidas veces las teclas ▲/▼, seleccione el puesto de almacenamiento en el que están guardados sus datos personales. Estos se muestran de forma sucesiva hasta que aparece la indicación „0.0 kg" y el sexo seleccionado.
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar los electrodos de acero.
- Permanezca quieto sobre la báscula; ahora se realiza el análisis de agua y grasa corporal. Esto puede llevar algunos segundos.

ⓘ No debe haber contacto entre los pies, piernas, pantorrillas ni muslos. De lo contrario, la medición no podrá realizarse correctamente.

Se visualizarán los siguientes datos:

- Peso corporal en **kg**
- Masa adiposa **FAT** en %
- Masa líquida **BW** en %
- Masa muscular **MUS** en %
- **BMI**
- Valor de grasa visceral **V-FAT**
- Edad metabólica **AGE**
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

Apagar la báscula

La báscula se apaga automáticamente.

7.1 Evaluar resultados

Para que su clasificación sea más fácil y comprensible, los valores se interpretan directamente en la pantalla.

Proporción de grasa corporal

Los siguientes valores de grasa corporal en % son orientativos (para más información, consulte a su médico).

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Mujer

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores de referencia indicados. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Grasa visceral (grasa que envuelve los órganos internos/grasa abdominal)

Por grasa visceral se entiende la grasa que rodea los órganos internos en la cavidad abdominal. Se sospecha que la grasa visceral favorece enfermedades como la hipertensión o la diabetes.
La grasa visceral se representa en la pantalla con un número entre 1 y 59.

Número de la proporción de grasa visceral	Valoración
1–9	Su porcentaje de grasa visceral está en el rango normal.
10-14	Su porcentaje de grasa visceral está en el rango elevado.
15-59	Su porcentaje de grasa visceral es demasiado alto.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	mala	buena	muy buena
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Mujer

Edad	mala	buena	muy buena
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores de referencia. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.
La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Masa muscular

La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	baja	normal	alta
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 %

Mujer

Edad	baja	normal	alta
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 %

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura^2. La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m^2]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Falta de peso	Delgadez severa	< 16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Preobesidad	25,1-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

Edad metabólica

La edad metabólica, también conocida como edad biológica, puede diferir de la edad real/cronológica. Muestra la edad «interna» y ofrece una indicación del estado de salud.
Los genes desempeñan un papel importante en este sentido, pero también un estilo de vida saludable (alimentación equilibrada, actividad, etc.). El peso también influye en la edad biológica: cuanto mayor sea el índice de masa corporal, peor será el estado físico.

Relación temporal de los resultados

Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo durante el que se producen estos cambios.

Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Si el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber acumulado una valiosa masa muscular.
- Si el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

8. LIMPIEZA Y CUIDADO

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Para la limpieza use un paño húmedo, al que podrá añadir un poco de lavavajillas si es necesario.

- ¡No utilice nunca limpiadores ni disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua!
- ¡No lave el aparato en el lavavajillas!

9. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará “Err2”/“Err”.

Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice “0.0” en la pantalla, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error	Solución
Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg.	Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
Detectado movimiento.	Trate de no moverse.
La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej., en caso de durezas pronunciadas).	Repita la medición descalzo.
	En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 80%).	Repita la medición descalzo.
	Humedezca en su caso ligeramente las plantas de los pies.
El porcentaje de grasa está fuera del rango de medición (inferior al 43 % o superior al 75 %).	Repita la medición descalzo.
	Humedezca en su caso ligeramente las plantas de los pies.

10. ELIMINACIÓN

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente.

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo.

Cd: la pila contiene cadmio.

Hg: la pila contiene mercurio.



A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona.

Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



11. DATOS TÉCNICOS

Modelo:	BF 183
Dimensiones:	30 x 30 x 1,8 cm
Peso:	1549 g
Rango de medición:	5-180 kg
Indicación en la pantalla:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- (1 % +0,1 kg) p. ej. para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.

Salvo modificaciones técnicas.

12. GARANTÍA/ASISTENCIA

Encontrará más información sobre la garantía y yas condiciones de la misma en el folleto de garantía suministrado.

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Leggere le presenti istruzioni per l'uso con attenzione. Attenersi alle avvertenze e alle indicazioni di sicurezza. Conservare le istruzioni per l'uso per riferimento futuro. Rendere accessibili le istruzioni per l'uso ad altri utenti. In caso di cessione dell'apparecchio consegnare anche le istruzioni per l'uso.

INDICE

1. Fornitura 25
2. Importanti indicazioni di sicurezza 25
3. Spiegazione dei simboli....26
4. Descrizione dell'apparecchio 27
5. Messa in funzione....27
6. Impostazione dei dati utente 27
7. Utilizzo....27
8. Pulizia e cura 29
9. Che cosa fare in caso di problemi?....29
10. Smaltimento 29
11. Dati tecnici....29
12. Garanzia/Assistenza....29

FUNZIONI DELL'APPARECCHIO

Questa bilancia digitale consente di pesarsi e di diagnosticare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso privato.
La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 10 persone:

- Calcolo del peso e IMC,
- Calcolo della massa grassa,
- Percentuale di acqua corporea,
- Percentuale di massa muscolare,
- valore del grasso viscerale ed età metabolica.

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- Commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st",
- Funzione di spegnimento automatico,
- Indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche,

1. FORNITURA

Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- Bilancia diagnostica BF 183
- 1 pila CR 2032 al litio da 3 V
- Le presenti istruzioni per l'uso
- 1 prospetto di garanzia

2. IMPORTANTI INDICAZIONI DI SICUREZZA

⚠AVVERTENZA

- Uso conforme: l'apparecchio è adatto solo alla pesatura delle persone e a determinare i dati relativi alla forma fisica personali. L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale. Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo per il quale è stato concepito e come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso.
- **L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.**
- **Non utilizzare l'apparecchio in gravidanza.**



- Pericolo di ribaltamento! Appoggiare la bilancia su una base in piano (vedere la figura A). Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato (vedere la figura B).
- Pericolo di scivolamento! Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati (vedere la figura B). Non salire sulla bilancia se la superficie è umida. Non salire sulla bilancia con le calze.
- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e altri parametri corporei attraverso metodi medici (ad es. la TAC).
- Per qualsiasi dieta o trattamento dimagrante o ingrassante occorre una consulenza qualificata da parte di personale specializzato (ad es. un medico). I valori rilevati dalla bilancia possono supportare il personale specializzato.
- Nei bambini, negli atleti professionisti o nelle persone con limitazioni mediche o fisiche (ad es. sintomi di edema, osteoporosi, assunzione di farmaci cardiovascolari o vasoattivi, persone con anomalie anatomiche significative delle gambe), il calcolo della massa grassa può generare risultati imprecisi o non plausibili.
- In caso di circolazione sanguigna insufficiente nelle gambe, stasi venosa eccessiva, restringimento dei vasi sanguigni o edemi delle gambe estesi, durante il rilevamento della frequenza cardiaca si possono ottenere risultati imprecisi o non plausibili.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Non aprire mai la bilancia da soli.
- La portata della bilancia è di max. 180 kg (396 lb / 28 st). La misurazione del peso viene visualizzata in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli dello 0,1%. I risultati di misurazione relativi all'IMC e al grasso viscerale vengono visualizzati senza unità, l'età metabolica in anni.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" (lb) e "stone" (st).

Avvertenze di sicurezza sull'uso delle batterie

- Inserire sempre le batterie correttamente e rispettando le polarità (+/-). Tenere le batterie pulite, asciutte e lontano dall'acqua. Scegliere sempre il tipo di batteria corretto.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i contatti del vano batterie.
- Non caricare, scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, deformare, incapsulare o modificare le batterie.
- Non saldare o brasare mai le batterie.
- Non utilizzare mai contemporaneamente batterie di diversa fabbricazione, capacità (nuove e usate), dimensioni e tipo all'interno dello stesso apparecchio.

- **Rischio di esplosione!** Il mancato rispetto di questi punti può provocare lesioni personali, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Se il liquido di una batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare un medico.
- **Pericolo d'ingestione!** Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- Non permettere mai ai bambini di sostituire le batterie senza la supervisione di un adulto.
- Conservare le batterie lontano da oggetti metallici, in un luogo ben ventilato, fresco e asciutto.
- Non esporre mai le batterie alla luce diretta del sole o alla pioggia.
- In caso di inutilizzo prolungato, rimuovere le batterie dall'apparecchio.
- Smaltire le batterie scariche immediatamente e in modo corretto. Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- In fase di smaltimento, tenere separate l'una dall'altra le batterie con diversi sistemi elettrochimici.

Conservazione e cura

La precisione dei valori misurati e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:

- Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Accertarsi che non vi sia del liquido sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia in acqua. Non sciacquare mai sotto l'acqua corrente.
- Non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non azionare il pulsante bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (ad esempio vicino a telefoni cellulari).
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: Il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi. Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

Limitazioni

Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi e non plausibili in:

- Bambini al di sotto dei 10 anni circa,
- Soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding,
- Persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio),
- Persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori,
- Persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte).

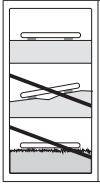
3. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

⚠ AVVERTENZA

Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni gravi o mortali.

	**Informazioni sul prodotto** Indicazione di informazioni importanti
	Seguire le istruzioni per l'uso
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.
	Produttore
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Simbolo importatore
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.

	Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.
	Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.

4. DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

I relativi disegni sono riportati a pagina 3.

1	Elettrodi	6	Vano batterie
2	▼-Pulsante	7	UNIT-Pulsante
3	Pulsante SET	8	Valore misurato
4	▲-Pulsante	9	Unità di misura
5	Display	10	Dati corporei

5. MESSA IN FUNZIONE

Inserimento delle batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batterias (1 pila CR 2032 al litio da 3 V).

Modifica dell'unità di peso

Al momento della consegna la bilancia è impostata sull'unità "kg". Accendere la bilancia appoggiando un piede sulla superficie di appoggio (circa 1-2 secondi). Attendere che venga visualizzato il valore "0.0 kg". Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" e "stone" (lb, st).

Posizionamento della bilancia

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta. A

6. IMPOSTAZIONE DEI DATI UTENTE

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali.
La bilancia dispone di oltre 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare e richiamare impostazioni personali.

- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Accendere la bilancia salendo con un piede sulla superficie di appoggio (circa 1-2 secondi). Attendere che venga visualizzato il valore "0.0 kg".
- Avviare l'impostazione con il pulsante SET. Sul display lampeggia la prima posizione di memoria.
- Con il pulsante ▲/▼ selezionare la posizione di memoria desiderata e confermare con il pulsante SET.
- Ora è possibile procedere alle seguenti impostazioni:

Dati utente	Valori di impostazione
Utenti / Persone	Da P-1 a P-10
Statura	Da 100 a 220 cm (da 3-03" a 7-03")
Età	Da 1 a 100 anni
Sesso	Maschio ( ), femmina ( )

- I valori impostati vengono di nuovo visualizzati in sequenza. Successivamente la bilancia si spegne automaticamente.

7. UTILIZZO

7.1 6.1 Esecuzione della misurazione

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

Solo misurazione del peso

Salire sulla bilancia. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. Quando l'indicazione è fissa, la misurazione è stata completata. Se si scende dalla superficie di appoggio, la bilancia si spegne dopo alcuni secondi.

Eseguire la misurazione con la diagnosi

- Premere il pulsante SET e selezionare la memoria utente nella quale sono archiviati i propri dati personali eventualmente premendo ripetutamente il pulsante ▲/▼. Essi vengono visualizzati in sequenza finché non vengono visualizzati il valore „0.0 kg" e il sesso selezionato.
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi in acciaio inox restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa e della percentuale di acqua. L'operazione può durare qualche secondo.

Fra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non deve esserci nessun contatto. In caso contrario la misurazione non potrà essere eseguita correttamente.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso in **kg**
- Grasso corporeo **FAT** in %
- Acqua corporea **BW** in %
- Muscoli **MUS** in %
- **BMI**
- Valore del grasso viscerale **V-FAT**
- Età metabolica **AGE**
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

7.2 Valutazione dei risultati

Per una classificazione più facile e comprensibile i valori vengono interpretati direttamente nel display.

Percentuale di massa grassa

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
10 – 14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21,1 %
15–19	< 12 %	12-17%	17,1-22%	> 22,1 %

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.

GRASSO VISCERALE (GRASSO SUGLI ORGANI / SULL'ADDOME)

Per grasso viscerale si intende il grasso che circonda gli organi interni della cavità addominale. Si sospetta che il grasso viscerale possa favorire l'insorgenza di malattie come l'ipertensione o il diabete.
Il grasso viscerale viene rappresentato sul display con un valore compreso tra 1 e 59.

Valore della percentuale di grasso viscerale	Valutazione
1–9	La percentuale di grasso viscerale è a un livello normale.
10-14	La percentuale di grasso viscerale è a un livello aumentato.
15-59	La percentuale di grasso viscerale è troppo alta.

PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	cattiva	buona	ottima
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Signora

Età	cattiva	buona	ottima
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.
Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

La percentuale di massa muscolare è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	alta
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 %

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente: Indice di massa corporea = peso : statura^2. L'unità dell'IMC è pertanto [kg/m^2]. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Sovrappeso	25,1-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	≥40

Età metabolica

L'età metabolica, detta anche età biologica, può differire dall'età effettiva/anagrafica. Indica l'età „intrinseca" e fornisce un'indicazione dello stato di salute.
La genetica svolge un ruolo importante, ma anche uno stile di vita sano (alimentazione equilibrata, attività fisica, ecc). Anche il peso influenza l'età biologica: maggiore è l'indice di
massa corporea, più questo pregiudica la forma fisica della persona.

Relazione temporale dei risultati

Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.
È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).
Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

8. PULIZIA E CURA

Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio.
Per la pulizia utilizzare un panno leggermente inumidito e, se necessario, un po' di detergente.

- Non utilizzare mai detergenti o solventi aggressivi.
- Non immergere mai l'apparecchio in acqua!
- Non lavare l'apparecchio in lavastoviglie!

9. CHE COSA FARE IN CASO DI PROBLEMI?

Il messaggio "Err2"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.
La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

Possibili cause dell'errore	Soluzione
È stata superata la portata massima di 180 kg.	Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 kg.
Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi.
	Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 80%).	Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi.
	Inumidire leggermente le piante dei piedi.
La percentuale di acqua non rientra nel range misurabile (inferiore al 43% o superiore al 75%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi.
	Inumidire leggermente le piante dei piedi.

10. SMALTIMENTO

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:
Pb = batteria contenente piombo,
Cd = batteria contenente cadmio,
Hg = batteria contenente mercurio.



A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta.
Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



11. DATI TECNICI

Modello:	BF 183
Dimensioni:	30 x 30 x 1,8 cm
Peso:	1549 g
Range di misurazione:	5-180 kg
Indicazione sul display:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- (1 % +0,1 kg), ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.

Salvo modifiche tecniche.

12. GARANZIA/ASSISTENZA

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.

TÜRKÇE

Bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun. Uyarılara ve güvenlik yönergelerine uyun. Bu kullanım kılavuzunu ileride başvurmak üzere saklayın. Diğer kullanıcıların da kullanım kılavuzuna erişebilmesini sağlayın. Cihazı başkalarına verirken kullanım kılavuzunu da birlikte verin.

İÇİNDEKİLER

1. Teslimat kapsamı....30
2. Önemli güvenlik yönergeleri....30
3. İşaretlerin açıklaması....31
4. CİHAZ açıklaması....32
5. İlk çalıştırma....32
6. Kullanıcı verilerinin ayarlanması....32
7. Kullanım....32
8. Temizlik ve bakım....33
9. Hatalı ölçüm....34
10. Bertaraf etme....34
11. Teknik veriler....34
12. Garanti/servis....34

CİHAZIN FONKSİYONLARI

Bu dijital terazi, kilonuzu ölçmeye ve kişisel kondisyon verilerinizin diyagnozuna olanak verir. Evde kişisel kullanım için tasarlanmıştır. Terazi, 10 farklı kişi tarafından kullanılabilen fonksiyonlarıyla aşağıdaki ölçümlerin yapılmasına olanak verir:

- Vücut ağırlığı ve BMI,
- Vücut yağ oranı,
- Vücut suyu oranı,
- Kas oranı,
- Viseral yağ ve metabolik yaş.

Terazi ayrıca aşağıdaki diğer fonksiyonları içerir:

- Kilogram “kg”, Pound “lb” ve Stone “st” ölçü birimleri arasında geçiş,
- Otomatik kapanma fonksiyonu,
- Piller zayıfladığında pil değiştirme göstergesi,

1. TESLİMAT KAPSAMI

Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen servis adresine başvurun.

- BF 183 diyagnoz terazisi
- 1 adet 3 voltluk lityum pil CR 2032
- Bu kullanım kılavuzu
- 1 adet garanti broşürü

2. ÖNEMLİ GÜVENLİK YÖNERGELERİ

⚠ UYARI

- Amacına uygun kullanım: Cihaz sadece insanları tartmak ve insanların kişisel kondisyon verilerini kaydetmek için tasarlanmıştır. Cihaz sadece kişisel kullanım içindir, tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir. Cihazı sadece geliştirilme amacına uygun olarak ve bu kullanım kılavuzunda belirtilen şekilde kullanın.
- **Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp pili) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde bu cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.**
- **Cihazı gebelik sırasında kullanmayın.**



- Devrilme tehlikesi! Teraziyi asla düz olmayan bir zemine yerleştirmeyin (bkz. Şekil A). Terazinin üzerine asla bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın (bkz. Şekil B).
- Kayma tehlikesi! Terazinin üzerine ıslak ayakla çıkmayın (bkz. Şekil B). Yüzeyi nemliyken teraziye çıkmayın. Terazinin üzerine ayağınızda çorap varken çıkmayın.
- Bu cihaz profesyonel, tıbbi kullanım için kalibre edilmiş bir terazi olmadığından teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Bu terazi B.I.A. (biyoelektrik empedans analizi) prensibiyle çalışır. Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tespit edilebilir. Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin, vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerini sadece yaklaşık olarak gösterdiğini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman hekimler tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisayarlı tomografi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısını tam olarak belirleyebilir.
- Aşırı veya düşük kiloyla ilgili her türlü diyet veya tedavide, uygun bir uzman (örn. bir hekim) tarafından nitelikli bir danışmanlık verilmelidir. Terazi ile tespit edilen değerler, uzmana yardımcı olabilir.
- Çocuklarda, performans sporcularında veya tıbbi/fiziksel olarak kısıtlı olan kişilerde (örn. ödem belirtileri, osteoporoz, kardiyovasküler tedavi veya damar rahatsızlığı tedavisi alan kişiler, bacaklarında ciddi anatomik farklılıklar olan kişiler), vücut yağının tespit edilmesinde yanlış veya tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir.
- Bacaklarda yetersiz kan dolaşımı, yoğun varis, damar daralması veya yaygın bacak ödemi varsa, kalp frekansının tespit edilmesinde yanlış veya tutarsız sonuçlar oluşabilir.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Terazinin içini asla kendiniz açmayın.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 180 kg’dır (396 lb / 28 st). Ağırlık ölçümünde sonuçlar 100 gramlık (0,2 lb, 1/4 st) adımlarla gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1’lik adımlarla gösterilir. BMI ve viseral yağ ölçüm sonuçları metabolik yaş (yıl) olarak birimsiz gösterilir.
- Terazi “cm” ve “kg” birimlerine ayarlanmış olarak teslim edilir. Terazinin arka yüzünde, “Pound” (lb) ve “Stone” (st) birimleri arasında geçiş yapmanıza olanak veren bir düğme bulunmaktadır.

Pillerin kullanımıyla ilgili güvenlik yönergeleri

- Pilleri her zaman kutup yönlerine (+ / -) dikkat ederek doğru şekilde yerleştirin. Pilleri temiz ve kuru şekilde muhafaza edin ve sudan uzak tutun. Her zaman doğru pil tipini seçin.
- Pilleri ve pil bölmesi kontaklarını asla kısa devre yaptırmayın.
- Pilleri asla şarj etmeyin, zorla deşarj etmeyin, ısıtmayın, parçalarına ayırmayın, deforme etmeyin, kapsüllemeyin veya modifiye etmeyin.
- Piller üzerinde asla kaynaklama veya lehimleme yapmayın.
- Bir cihaz içinde asla farklı üreticiye ait, farklı kapasitelere (yeni ve kullanılmış), boyutlara ve tiplere sahip pilleri birlikte kullanmayın.
- **Patlama tehlikesi!** Belirtilen noktalara uyulmaması fiziksel yaralanmalara, aşırı ısınmaya, sızıntıya, hava tahliyesine, kırılmaya, patlamaya veya yangına neden olabilir.
- Bir pil akarsa koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir hekime başvurun.
- **Nefes borusuna kaçma tehlikesi!** Pilleri çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin. Yutulması durumunda derhal tıbbi yardım alın.

- Çocukların bir yetişkinin gözetiminde değilken pilleri değiştirmelerine asla izin vermeyin.
- Pilleri metal cisimlerden uzak, iyi havalandırılmış, kuru ve serin ortamlarda muhafaza edin.
- Pilleri asla doğrudan güneş ışığına veya yağmura maruz bırakmayın.
- Uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri cihazdan çıkartın.
- Boşalan pilleri derhal ve uygun şekilde bertaraf edin. Pilleri asla ateşe atarak bertaraf etmeyin.
- Pilleri bertaraf ederken, farklı elektrokimyasal sistemlere sahip pilleri ayrı olarak saklayın.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü özenli kullanıma bağlıdır:

- Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir. Aşındırıcı temizlik malzemeleri kullanmayın ve cihazı asla suyun altına tutmayın.
- Terazinin üzerine sıvı gelmemesini sağlayın. Teraziyi kesinlikle suya daldırmayın. Kesinlikle akan suyun altında yıkamayın.
- Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Şiddetli bir şekilde veya sivri nesnelerle üzerine basmayın.
- Teraziyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın (örn. cep telefonları).
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.

Genel öneriler

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (en iyisi sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.
- Ölçüm sırasında önemlidir: Vücut yağ oranı tespiti yalnızca çıplak ayaklar ile ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliyken yapılmalıdır.Ayak tabanlarının tamamen kuru veya nasırlı olması doğru olmayan sonuçlara neden olabilir, çünkü bu durumda iletkenlik çok düşüktür.
- Ölçüm sırasında dik ve hareketsiz durun.
- Alışılmadık bedensel etkinlikten sonra birkaç saat bekleyin.
- Yataktan kalktıktan sonra vücudunuzdaki suyun dağılabilmesi için yakl. 15 dakika bekleyin.
- Sadece uzun bir süre boyunca ölçülen veriler anlamlıdır. Birkaç gün içindeki kısa süreli kilo değişiklikleri genelde sıvı kaybından kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Kısıtlamalar

Vücut yağ oranının ve diğer değerlerin saptanması sırasında aşağıdaki durumlarda farklı ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- Yakl. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde,
- Ateşi olan, diyalize giren, ödem belirtileri veya osteoporoz olan kişilerde,
- Kardiyovasküler (kalp ve damarlarla ilgili) ilaçlar alan kişilerde,
- Damarları genişleten veya damarları daraltan ilaçlar alan kişilerde,
- Bacaklarında vücutlarının tamamına oranla büyük anatomik farklılıklar (bacakları çok kısa veya çok uzun) olan kişilerde.

3. İŞARETLERİN AÇIKLAMASI

Cihazın üzerinde, kullanım kılavuzunda, ambalajında ve model etiketinde aşağıdaki simgeler kullanılmıştır:

⚠ UYARI

Olası bir tehlikeyi belirtir. Önlenmemesi ölüme veya en ağır yaralanmalara yol açabilir.

	Ürün bilgisi Önemli bilgilere yönelik uyarı
	Kullanım kılavuzu dikkate alınmalıdır
	(Elektrikli) cihazlar, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez
Pb Cd Hg	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
B A	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
CE	**CE işareti** Bu ürün gerekli Avrupa direktiflerinin ve ulusal direktiflerin gerekliliklerini karşılar.
EAC	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.
UK CA	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.
	Üretici
RECYCLE	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	İthalatçı simgesi
180 kg	Teraziye 180 kg / 396 lb / 28 st üzerinde yük uygulamayın.
	Kayma tehlikesi: Terazinin üstüne ayaklarınız ıslakken çıkmayın.
	Devrilme tehlikesi: Terazi yüzeyinin ortasına basın.
	Teraziyi düz bir zemine yerleştirin. Halı olmamalıdır.

4. CİHAZ AÇIKLAMASI

İlgili çizimler 3. sayfadadır.

1	Elektrotlar	6	Pil bölmesi
2	▼-tuşu	7	UNIT-tuşu
3	Tuşu SET	8	Ölçüm değeri
4	▲-tuşu	9	Ölçü birimi
5	Ekran	10	Vücut verileri

5. İLK ÇALIŞTIRMA

Pillerin yerleştirilmesi

Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkartınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Tartının, herhangi bir fonksiyon göstermemesi halinde, pillerin tamamını çıkarıp yeniden yerleştiriniz. Tartınız, bir "pil değiştirme göstergesi" ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırırca, göstergede "Lo" bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (1 adet 3 voltluk lityum pil CR 2032).

Ağırlık biriminin değiştirilmesi

Terazi "kg" birimine ayarlanmış olarak teslim edilir. Basma yüzeyine bir ayağınızla kısa bir süre (yakl. 1-2 saniye) hafifçe basarak teraziyi açın. Göstergede "0.0 kg" görününceye kadar bekleyin. Terazinin arka yüzünde, "Pound" ve "Stone" (lb, St) birimlerine geçiş yapmanıza olanak veren bir tuş bulunur.

Terazinin yerleştirilmesi

Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştiriniz; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır. A

6. KULLANICI VERİLERİNİN AYARLANMASI

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı verilerinizi kaydetmeniz gerekir.

Terazide, size ve örneğin aile bireylerinize ait kişisel ayarların kaydedilmesine ve tekrar görüntülenmesine olanak veren 10 kullanıcı kayıt yeri vardır.

- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Basma yüzeyine bir ayağınızla kısa bir süre (yakl. 1-2 saniye) hafifçe basarak teraziyi açın. Göstergede "0.0 kg" görününceye kadar bekleyin.
- Ayar işlemine SET tuşuyla başlayın. Ekranda ilk kayıt yeri yanıp söner.
- İstediğiniz kayıt yerini ▲/▼ şuyla seçin ve SET tuşuyla onaylayın.
- Şimdi aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Kullanıcı/kişi	P-1 - P-10
Boy	100 - 220 cm (3-03" - 7-07")
Yaş	10 - 100 yaş
Cinsiyet	Erkek ( ), Kadın ( )

- Burada ayarlanan değerler bir kez daha art arda gösterilir. Bunun üzerine terazi otomatik olarak kapanır.

7. KULLANIM

6.1 Ölçümün yapılması

Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.

Yalnız Ağırlığın Tartılması

Terazinin üzerine çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazi hemen tartmaya başlar. Ekrandaki değer sürekli olarak gösterildiğinde ölçüm tamamlanmıştır. Basma yüzeyinden indiğinizde, terazi birkaç saniye sonra kapanır.

Ölçüm yapmak

- SET düğmesine basın ve ▲/▼ düğmelerine gerektiğinde birkaç kez basarak kişisel başlangıç verilerinizin kaydedildiği hafıza konumunu seçin. Bu veriler, ekranda "0.0 kg" ifadesi ve seçilen cinsiyet görününceye dek art arda görüntülenir.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve paslanmaz çelik elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.
- Terazinin üzerinde hareket etmeden durun. Şimdi vücut yağı ve vücut sıvısı analizi gerçekleştiriliyor. Bu işlem birkaç saniye sürebilir.

Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru uygulanamaz.

AŞAĞIDAKİ VERİLER GÖSTERİLİR:

- **kg** cinsinden vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı **FAT**, % olarak
- Su oranı **BW**, % olarak
- Kas oranı **MUS**, % olarak
- **BMI**
- Viseral yağ **V-FAT**
- Metabolik yaş **AGE**
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tartı kendiliğinden kapanır.

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

7.1 Sonuçların değerlendirilmesi

Daha kolay ve anlaşılır sınıflandırma için değerleriniz doğrudan ekranda yorumlanır.

Vücut yağı oranı

% olarak belirtilen aşağıdaki vücut yağı değerleri referans olarak verilmiştir (lütfen ayrıntılı bilgi için doktorunuza danışın!).

Erkek

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
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

Kadın

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
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

Sporcularda sıklıkla daha düşük bir değer tespit edilir.. Yapılan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel kondisyona göre belirtilen referans değerlerin altında kalan değerlere de ulaşılabilir. Ancak aşırı düşük değerlerde sağlıkla ilgili risklerin olabileceğini lütfen unutmayın.

Viseral yağ (organ yağı/göbek yağı)

Viseral yağ, karın boşluğundaki iç organların etrafında oluşan yağdır. Viseral yağın, tansiyon veya diyabet gibi hastalıkların oluşma riskini yükselttiği düşünülmektedir.
Viseral yağ ekranda 1 ile 59 arasında bir sayı ile gösterilir.

Viseral yağ oranı değeri	Değerlendirme
1–9	Viseral yağ oranı normal aralıkta.
10-14	Viseral yağ oranınız yüksek aralıkta.
15-59	Viseral yağ oranınız çok yüksek.

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10–100	< %50	%50–65	> %65

Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10–100	< %45	%45–60	> %60

Vücut yağı görece az su içerir. Bu nedenle vücut yağı oranı yüksek olan kişilerdeki vücut suyu oranı referans değerlerin altında olabilir. Buna karşın dayanıklılık sporları yapan kişilerde, yağ oranının az ve kas oranının yüksek olması nedeniyle bu referans değerler aşılabilir. Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerektiğinde doktorunuza danışın. Esas olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

KAS ORANI

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

Yaş	Az	Normal	Çok
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

Kadın

Yaş	Az	Normal	Çok
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

BODY MASS INDEX (VÜCUT KÜTLE ENDEKSİ)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için yararlanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body-Mass-Index = Vücut ağırlığı: Boy ölçüsü^2. Buna göre BMI birimi [kg/m^2]'dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerdedir:

Kategori		BMI
Düşük kilo	Çok düşük kilo	< 16
	Orta düşük kilo	16-16,9
	Hafif düşük kilo	17-18,4
Normal kilo		18,5-25
Fazla kilo	Obezite öncesi	25,1-29,9
Adipositas (Yüksek ağırlık)	1. derece obezite	30-34,9
	2. derece obezite	35-39,9
	3. derece obezite	≥ 40

Metabolik yaş

Biyolojik yaş olarak da adlandırılan metabolik yaş, asıl yaştan/takvim yaşından farklı olabilir. Bu değer „vücut içi" yaşı gösterir ve sağlık durumu hakkında bilgi verir.
Burada genlerin rolü olduğu gibi aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzının da (dengeli beslenme, aktivite vb.) etkisi vardır. Kilo da biyolojik yaşı etkiler. Vücut Kütle Endeksi (BMI) ne kadar yüksekse, vücudun zindeliği için o kadar zararlıdır.

Sonuçların zamanla ilişkisi

Sadece uzun süre boyunca ölçülen değerlerin önem taşıdığını göz önünde bulundurun. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıkları genelde su kaybından ileri gelir.

Sonuçlar, toplam ağırlıktaki ve vücut yağı, vücut suyu ve kas kütlesi oranlarındaki değişikliklere ve ayrıca bu değişikliklerin olduğu süreye göre yorumlanır.
Birkaç gün içindeki hızlı değişiklikler, orta süre içindeki (birkaç hafta içindeki) değişikliklerden ve uzun süre içindeki (birkaç ay içindeki) değişikliklerden ayırt edilmelidir.
Temel kural olarak, ağırlıktaki kısa süreli değişikliklerin neredeyse tamamen su oranındaki değişiklikler olduğu, buna karşın orta ve uzun süreli değişikliklerin yağ ve kas oranlarını ifade ettiği kabul edilebilir.

- Eğer kısa sürede ağırlık azalıyor, ancak vücut yağı oranı artıyor veya değişmiyorsa, sadece su kaybetmişsinizdir. Örneğin antrenmandan veya saunadan sonra ya da yalnızca hızlı kilo kaybıyla sınırlı olan bir diyet sonrasında.
- Eğer orta sürede ağırlık artıyor, vücut yağı oranı azalıyor veya değişmiyorsa, değerli kas kütlesi geliştirmiş olabilirsiniz.
- Eğer ağırlık ve vücut yağı oranı aynı zamanda azalıyorsa, diyetiniz işe yarıyor, yağ kütlesi kaybediyorsunuz demektir.
- İdeal koşullarda diyetinizi bedensel etkinlik, zindelik veya kuvvet antrenmanıyla desteklersiniz. Bu sayede orta sürede kas oranınızı artırabilirsiniz.
- Vücut yağı, vücut suyu veya kas oranı birbiriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vücut suyunun bir kısmını içerir).

8. TEMİZLİK VE BAKIM

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.
Temizlik için, gerektiğinde üzerine biraz sıvı bulaşık deterjanı dökebileceğiniz nemli bir bez kullanın.

- Hiçbir zaman aşındırıcı çözücü maddeler veya temizlik maddeleri kullanmayın!
- Cihazı kesinlikle suya daldırmayın!
- Cihazı bulaşık makinesinde yıkamayın!

9. HATALI ÖLÇÜM

Tartı, tartma işleminde bir hata saptadığında "Err2"/"Err" göstergesi belirir.
Göstergede "0.0" belirmeden tartı üzerine çıkmanız halinde tartı doğru çalışmaz.

Olası Hata Nedenleri	Giderme
Maksimum 180 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
Hareketli duruş.	Mümkün olduğunca hareketsiz durun.
Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın.
	Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5 ten küçük veya %80 den büyük).	Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın.
	Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.
Sıvı oranı ölçülebilir aralığın dışındadır (%43'ten küçük veya %75'ten büyük).	Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın.
	Gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe nemlendirin.

10. BERTARAF ETME

Kullanılmış, tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel atık toplama yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.
Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:
Pb = Pil kurşun içerir,
Cd = Pil kadmiyum içerir,
Hg = Pil cıva içerir.



Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir. Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf işlemiyle ilgili sorularınız olduğunda bölgenizdeki yetkili makamlara başvurun.



11. TEKNİK VERİLER

Model:	BF 183
Ölçüler:	30 x 30 x 1,8 cm
Ağırlık:	1549 g
Ölçüm aralığı:	5-180 kg
Ekran göstergesi:	Ekran göstergesindeki değerler 0,1 kg dilimler halinde okunabilir.
Tekrarlama hassasiyeti:	Tekrar ölçümlerindeki ölçüm toleransı: +/- 0,4 kg (terazi ve kişi mümkün olduğunca aynı şekilde durur, aynı terazide birbiri ardına birkaç ölçüm yapılır).
Mutlak hassasiyet:	Kalibrasyonlu bir tartıya kıyasla ölçüm değeri: +/- (1 % +0,1 kg), örnek olarak 40 kg için = +/- 0,5 kg, 100 kg için: +/- 1,1 kg.

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

12. GARANTİ/SERVİS

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

Внимательно прочтите эту инструкцию по применению. Обращайте внимание на предостережения и соблюдайте указания по технике безопасности. Сохраните инструкцию по применению для последующего использования. Обеспечьте другим пользователям доступ к инструкции по применению. Передавайте прибор другим пользователям вместе с инструкцией по применению.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплект поставки 35
2. Важные указания по технике безопасности 35
3. Пояснения к символам 36
4. Описание прибора 37
5. Подготовка к работе 37
6. Настройка пользовательских данных 37
7. Применение 37
8. Очистка и уход 39
9. Что делать при возникновении проблем? 39
10. Утилизация 39
11. Технические данные 40
12. Гарантия/сервисное обслуживание 40

ФУНКЦИИ ПРИБОРА

Данные электронные весы используются для взвешивания и диагностики Ваших фитнес-параметров. Они предназначены для домашнего использования.

Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 10 человек:

- измерение массы тела и ИМТ;
- определение доли жировой массы;
- доля тканевой жидкости;
- доля мышечной массы;
- Коэффициент висцерального жира и метаболический возраст.

Кроме того, доступны следующие функции:

- переключение между единицами измерения: килограмм (kg), фунт (lb) и стоун (st);
- автоматическое отключение;
- индикация необходимости замены батареек, если они разрядились;

1. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Убедитесь, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.

- Диагностические весы BF 183
- 1 литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032
- Инструкция по применению
- 1 гарантийный лист

2. ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Использование по назначению: прибор предназначен только для взвешивания людей и записи Ваших личных фитнес-параметров. Прибор предназначен исключительно для частного пользования; запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях. Используйте прибор только в тех целях, для которых он был разработан, и только тем способом, который описан в данной инструкции по применению.



- **Запрещается применение прибора лицами, пользующимися медицинскими имплантатами (например, кардиостимуляторами). В противном случае качество работы прибора может ухудшиться.**
- **Не используйте прибор во время беременности.**
- Опасность опрокидывания! Никогда не устанавливайте весы на неровную поверхность (см. рис. **A**). Не вставайте на самый край весов с одной стороны (см. рис. **B**).
- Опасность поскользнуться! Не вставайте на весы влажными ногами (см. рис. **B**). Не вставайте на весы, если их поверхность влажная. Не вставайте на весы в носках.
- Обратите внимание, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансный анализ состава тела). Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин и индивидуальных значений (возраст, рост, пол) можно определить долю жировой массы и другие параметры организма. Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Точную долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и другие параметры состава тела может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).
- При любой диете и любом лечении избыточного или недостаточного веса требуется квалифицированная консультация со стороны соответствующего специалиста (например, лечащего врача). Полученные посредством этих весов данные могут помочь специалистам.
- У детей, профессиональных спортсменов или лиц с ограниченными с медицинской/физической точки зрения возможностями (например, с симптомами отечности, остеопорозом, при приеме медикаментов для лечения сердечно-сосудистых или сосудистых заболеваний, лиц с существенными анатомическими отклонениями в ногах) возможны неточные или недостоверные результаты при определении жировой массы тела.
- В случае недостаточного кровотока в ногах, чрезмерного венозного застоя, сужения сосудов или обширного отека ног при определении частоты сердечных сокращений возможны неточные или недостоверные результаты.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой Beurer или авторизованными торговыми представителями. Категорически запрещается самостоятельное вскрытие весов.
- Максимальная нагрузка на весы составляет 180 кг (396 фунтов/28 стоунов). При измерении веса результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта/0,25 стоуна).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с шагом 0,1 %. Результаты измерения ИМТ и висцерального жира отобра-

жаются без единиц, а метаболический возраст указывается в годах.

- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». На задней стороне весов находится кнопка переключения, с помощью которой единицу измерения можно изменить на «фунты» (lb) и «стоуны» (st).

Указания по обращению с батарейками

- Всегда правильно устанавливайте батарейки с учетом полярности (+/–). Следите, чтобы батарейки были чистыми и сухими, защищайте их от воздействия воды. Всегда выбирайте батарейки подходящего типа.
- Не допускайте короткого замыкания батареек и контактов батарейного отсека.
- Запрещается заряжать, принудительно разряжать, нагревать, разбирать, деформировать, герметизировать или модифицировать батарейки.
- Запрещается сваривать или запаивать батарейки.
- Не используйте внутри прибора батарейки разных производителей, разной емкости (новые и использованные), разного размера и типа.
- **Опасность взрыва!** Несоблюдение указанных правил может привести к травмам, перегреву, вытеканию, выпуску воздуха, поломке, взрыву или возгоранию.
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- При попадании жидкости из батарейки на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- **Опасность проглатывания мелких частей!** Храните батарейки в недоступном для детей месте. При проглатывании немедленно обратитесь к врачу.
- Никогда не позволяйте детям заменять батарейки без присмотра взрослых.
- Храните батарейки вдали от металлических предметов, в хорошо проветриваемых, сухих и прохладных помещениях.
- Не подвергайте батарейки воздействию прямых солнечных лучей или дождя.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Разряженные батарейки следует немедленно утилизировать надлежащим образом. Не бросайте батарейки в огонь.
- При утилизации храните батарейки отдельно от различных электрохимических систем.

Хранение и уход

Точность измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:

- Время от времени прибор необходимо очищать. Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Убедитесь, что на весы не попадает жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте ничего на весы, когда они не используются.
- Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей (например, со стороны мобильных телефонов).
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- Важно при измерении: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены.Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.
- После непривычно тяжелой физической нагрузки воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако, тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Ограничения

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей:

- Дети примерно до 10 лет,
- Профессиональные спортсмены и культуристы,
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отечности или остеопороза,
- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов),
- Лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- Лица с существенным анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

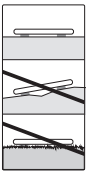
3. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и на фирменной табличке прибора используются следующие символы:

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, возможны тяжелейшие травмы или даже смерть.

	**Информация об изделии** Обращает внимание на важную информацию
	Соблюдайте указания инструкции по применению.
	Нельзя утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон

CE	**Знак CE** Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
EAC	Продукция прошла подверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.
UK CA	Знак соответствия требованиям Великобритании
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
	Изготовитель
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Символ импортера
	Весы рассчитаны на вес не более 180 кг/396 фунтов/28 стоунов.
	Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.
	Опасность опрокидывания: вставайте по центру весовой платформы.
	Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность. Не ставьте весы на ковер.

4. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

Соответствующие чертежи представлены на стр. 3.

1	Электроды	6	Отсек для батареек
2	▼-Кнопка	7	UNIT-Кнопка
3	Кнопка SET	8	Измеренное значение
4	▲-Кнопка	9	Единица измерения
5	Дисплей	10	Данные о теле

5. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Установка батареек

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение «Lo», и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (1 литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032).

Изменение единицы измерения веса

При поставке на весах установлена единица измерения «кг». Включите весы и ненадолго (прим. на 1–2 секунды) наступите на их поверхность одной ногой. Дождитесь, пока отобразится «0.0 кг». На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» и «стоуны» (lb, st).

Установка весов

Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения. A

6. НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ДАННЫХ

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти личные данные пользователя.

Весы оснащены 10 ячейками памяти, которые позволяют, например, каждому члену семьи сохранять и снова вызывать свои личные данные.

- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Включите весы и ненадолго (прим. на 1–2 секунды) наступите на их поверхность одной ногой. Дождитесь, пока отобразится «0.0 кг».
- Начните настройку нажатием кнопки SET. На дисплее мигает первая ячейка памяти.
- При помощи кнопки ▲/▼ выберите нужную ячейку памяти и подтвердите свой выбор нажатием кнопки SET.
- Теперь Вы можете произвести следующие настройки:

Данные пользователя	Значения настроек
Пользователи/лица	P-1 – P-10
Рост	100–220 см (от 3-03" до 7-03")
Возраст	10–100 лет
Пол	мужской (♂), женский (♀)

- Установленные здесь значения будут поочередно отображены еще раз. После этого весы отключаются автоматически.

7. ПРИМЕНЕНИЕ

7.1 Выполнение измерения

Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.

Только измерение веса

Встаньте на весы. На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу начинают измерение. Если индикация отображается в течение длительного времени, то измерение завершено. Когда Вы сходите с весов, они отключаются через несколько секунд.

Проведение измерения

- Нажмите кнопку SET и многократным нажатием кнопок ▲/▼ выберите ячейку памяти, в которой сохранены ваши основные личные данные. Они будут показаны поочередно до тех пор, пока на индикаторе не отобразятся значение «0.0» и выбранный пол.

- Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из нержавеющей стали, равномерно распределив вес на обе ноги.
- Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.

Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Масса тела в **кг**
- процентное содержание жировой ткани **FAT**, в %
- процентное содержание воды **BW** , в %
- процентное содержание мышечной ткани **MUS**, в %
- **BMI**
- Коэффициент висцерального жира **V-FAT**
- Метаболический возраст **AGE**
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

Выключение весов

Весы выключаются автоматически.

7.2 6.2 Оценка результатов

Интерпретация результатов отображается прямо на дисплее в понятном и легко читаемом виде.

Доля жировой массы

Ориентиром являются следующие значения жировой массы в % (за дополнительной информацией обратитесь к врачу).

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
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 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
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 %

У спортсменов значения часто бывают ниже. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут быть еще ниже указанных ориентировочных значений. Однако учитывайте, что чрезвычайно низкие показатели могут быть опасны для здоровья.

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Женщина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.

На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например, о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями. При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Как правило, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Висцеральный жир (жировые накопления в органах/брюшной полости)

Висцеральный жир — это жир, который окружает внутренние органы в брюшной полости. Предполагается, что висцеральный жир способствует развитию таких болезней, как гипертония или сахарный диабет.

Показатель висцерального жира отображается на дисплее в диапазоне от 1 до 59.

Показатель доли висцерального жира	Оценка
1–9	Доля висцерального жира в Вашем организме находится в пределах нормы.
10-14	Доля висцерального жира в Вашем организме выше нормы.
15-59	Доля висцерального жира в Вашем организме слишком высокая.

ДОЛЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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 %

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост². Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м²]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании BMI происходит следующим образом:

Категория		**BMI (индекс массы тела)**
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16-16,9
	Легкий дефицит массы	17-18,4
Нормальный вес		18,5-25
Избыточный вес	Предожирение	25,1-29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30-34,9
	Ожирение II-й степени	35-39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Метаболический возраст, также называемый биологическим возрастом или возрастом согласно уровню обмена веществ, может отличаться от фактического/календарного возраста. Этот показатель отражает «внутренний» возраст организма и связан с состоянием здоровья.

Отчасти он зависит от наследственности, однако важен также здоровый образ жизни (сбалансированное питание, подвижность и т. п.). Вес также влияет на биологический возраст: чем выше индекс массы тела (ИМТ), тем хуже физическая форма.

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ВО ВРЕМЕНИ

учтите, что значение имеют только долговременные тенденции. Кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости.

Интерпретация результатов должна учитывать изменение общей массы тела и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения.

Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.

За основной принцип принимается тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, Ваш организм всего лишь потерял жидкость (например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса).
- Если вес увеличивается со средней скоростью, доля жировой массы уменьшается или сохраняется на том же уровне, то Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, Ваша диета работает: Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать эффективность диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует суммировать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

8. ОЧИСТКА И УХОД

Время от времени прибор необходимо очищать.

Для очистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.

- Не используйте сильнодействующие растворители и чистящие средства!
- Не погружайте прибор в воду!
- Не мойте прибор в посудомоечной машине!

9. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ?

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение «Err2»/«Err». Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация «0.0», весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок	**Устранение**
Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	Не превышать макс. допустимый вес.
Неустойчивое положение.	Стойте неподвижно.
Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	Измерение повторить босиком.
	При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 80%).	Измерение повторить босиком.
	При необходимости слегка смочите подошвы.
Доля жидкости в теле находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 43 % или больше 75 %).	Измерение повторить босиком.
	При необходимости слегка смочите подошвы ступней.

10. УТИЛИЗАЦИЯ

Утилизируйте использованные и полностью разряженные батарейки в контейнеры со специальной маркировкой, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудо-

вания. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек..
Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = свинец;
Cd = кадмий;
Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в Вашей стране.
Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизируйте упаковку в соответствии

11. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Модель:	BF 183
Размеры:	30 x 30 x 1,8 cm
Вес:	1549 g
Диапазон измерений:	5-180 kg
Индикация на дисплее:	возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях:	погрешность при повторных измерениях составляет +/– 0,4 кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека)
Абсолютная точность:	измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет +/– (1 % +0,1 кг), например, при 40 кг отклонение равно+/– 0,5 кг, при 100 кг — +/– 1,1 кг.

Возможны технические изменения.

12. ГАРАНТИЯ/СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

POLSKI

Uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi. Przestrzegać ostrzeżeń i wskazówek bezpieczeństwa. Zachować instrukcję obsługi do późniejszego wykorzystania. Udostępniać instrukcję obsługi innym użytkownikom. Przekazywać urządzenie wraz z instrukcją obsługi.

SPIS TREŚCI

1. Zawartość opakowania 41
2. Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa....41
3. Objaśnienie symboli 42
4. Opis urządzenia....43
5. Uruchomienie 43
6. Ustawianie danych użytkownika 43
7. Zastosowanie 43
8. Czyszczenie i konserwacja....45
9. Postępowanie w przypadku problemów 45
10. Utylizacja....45
11. Dane techniczne....45
12. Gwarancja/serwis....46

FUNKCJE URZĄDZENIA

Cyfrowa waga służy do pomiaru masy ciała oraz diagnozowania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję. Jest przeznaczona do użytku osobistego.
Waga oferuje następujące funkcje, z których może korzystać do 10 osób:

- pomiar masy ciała i wskaźnika BMI,
- określanie zawartości tłuszczu w organizmie,
- określanie zawartości wody w organizmie,
- określanie udziału tkanki mięśniowej,
- Poziom trzewnej tkanki tłuszczowej i wiek metaboliczny.

Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:

- przełączanie między kilogramami „kg", funtami „lb" i kamieniami „st";
- automatyczne wyłączanie urządzenia;
- wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii;

1. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie używać urządzenia i skontaktować się z przedstawicielem handlowym lub napisać na podany adres serwisu.

- Waga diagnostyczna BF 183
- 1 bateria litowa o napięciu 3 V, typ CR2032
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 1 x ulotka gwarancyjna

2. WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE

- Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem: Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do ważenia ludzi i rejestrowania osobistych danych dotyczących stanu organizmu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie może być wykorzystywane do celów medycznych ani komercyjnych. Urządzenie może być używane wyłącznie do celu, do jakiego jest zaprojektowane, i w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi.
- **Urządzenie nie może być używane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**
- **Z urządzenia nie powinny korzystać kobiety w ciąży.**



- Niebezpieczeństwo przewrócenia się! Nigdy nie ustawiać wagi na nierównym podłożu (patrz Ilustracja A). Nie stawać z jednej strony na krawędzi wagi (patrz ilustracja B).
- Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się! Nie stawać na wadze mokrymi stopami (patrz ilustracja B). Nie stawać na wadze, gdy jej powierzchnia jest wilgotna. Nie stawać na wadze w skarpetach.
- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga legalizowana do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Waga działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., czyli impedancji bioelektrycznej. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej są jedynie przybliżeniem rzeczywistych, analitycznych wartości medycznych ciała. Tylko lekarz specjalista może przeprowadzić dokładny pomiar tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i innych struktur organizmu, posługując się metodami medycznymi (np. tomografią komputerową).
- W przypadku diety lub leczenia z powodu nadwagi bądź niedowagi należy skonsultować się z odpowiednim personelem medycznym (np. z lekarzem). Wartości określone za pomocą wagi mogą stanowić pomoc dla specjalistycznego personelu.
- W przypadku dzieci, sportowców wyczynowych lub osób z ograniczeniami medycznymi/fizycznymi (np. objawy obrzęku, osteoporoza, przyjmowanie leków stosowanych w chorobach układu sercowo-naczyniowego, znaczne anomalie anatomiczne kończyn dolnych) może dojść do niedokładnych lub niewiarygodnych wyników pomiaru tkanki tłuszczowej.
- W przypadku niewystarczającego ukrwienia w nogach, zbyt dużego zastoju żylnego, zwężenia naczyń krwionośnych lub przedłużonego obrzęku nóg podczas określania częstotliwości bicia serca mogą wystąpić niedokładne lub niewiarygodne wyniki.
- Naprawy mogą być wykonywane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Nigdy nie otwierać wagi samodzielnie.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 180 kg / 396 lb / 28 st. Wyniki pomiaru masy ciała są wyświetlane z dokładnością do 100 g (0,2 lb, 1/4 st).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%. Wyniki pomiarów BMI i trzewnej tkanki tłuszczowej są wyświetlane bez jednostek, wiek metaboliczny w latach.
- Fabrycznie ustawione jednostki wagi to „cm" i „kg". Z tyłu wagi znajduje się przełącznik służący do zmiany jednostek na „funty" (lb) i „kamienie" (st).

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące postępowania z bateriami

- Baterie należy zawsze wkładać prawidłowo i z uwzględnieniem biegunowości (+/-). Baterie należy utrzymywać w czystości i w stanie suchym, a także trzymać je z dala od wody. Zawsze wybierać odpowiedni typ baterii.

- Nigdy nie należy zwierać baterii ani styków baterii.
- Nigdy nie należy ładować, wymuszać rozładowywania, podgrzewać, rozkładać, deformować, okrywać ani modyfikować baterii.
- Nigdy nie należy spawać ani lutować baterii.
- Nigdy nie należy użytkować jednocześnie w jednym urządzeniu baterii różniących się producentem, pojemnością (nowe i używane), rozmiarem ani typem.
- **Zagrożenie wybuchem!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru.
- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub z oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Nigdy nie należy pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.
- Baterie należy przechowywać z dala od przedmiotów metalowych, w dobrze wentylowanych, suchych i chłodnych pomieszczeniach.
- Nigdy nie wystawiać baterii na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani deszczu.
- Wyjąć baterie, jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas.
- Rozładowane baterie należy zutylizować niezwłocznie i w odpowiedni sposób. Nigdy nie należy wrzucać baterii do ognia.
- Podczas utylizacji baterie należy przechowywać oddzielnie od różnych systemów elektrochemicznych.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego posługiwania się nim:

- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu wyczyścić. Nie należy używać silnych środków czyszczących ani zanurzać urządzenia w wodzie.
- Należy upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie należy zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie spłukiwać urządzenia pod bieżącą wodą.
- Gdy waga nie jest używana, nie należy stawiać na niej żadnych przedmiotów.
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą lub za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur lub silnych pól elektromagnetycznych (np. telefonów komórkowych).
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (np. piec, grzejnik).

Ogólne wskazówki

- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy w miarę możliwości ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje podczas pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podeszwach stóp. Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji pionowej.
- Należy odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Należy poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozprowadzona.
- Należy pamiętać, że pod uwagę brana jest tylko tendencja długoterminowa. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj spowodowane utratą płynów; woda w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.

Ograniczenia

Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się wyniki odbiegające od rzeczywistych u następujących grup:

- dzieci poniżej 10. roku życia,
- sportowców wyczynowych i kulturystów,
- osób z gorączką, dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy,
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na schorzenia układu sercowo-naczyniowego),
- osób zażywających leki rozszerzające naczynia krwionośne,
- osób o zaburzonych proporcjach długości nóg w stosunku do całkowitego wzrostu (nogi znacznie krótsze lub dłuższe).

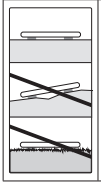
3. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

⚠ OSTRZEŻENIE

Oznacza potencjalnie niebezpieczną sytuację. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do śmierci lub najcięższych obrażeń ciała.

	**Informacja o produkcie** Wskazówka z ważnymi informacjami.
	Należy przestrzegać instrukcji obsługi
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	**Oznakowanie CE** Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.
	Producent
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Symbol importera

	Nie należy obciążać wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.
	Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami.
	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stawać pośrodku powierzchni ważenia.
	Należy ustawić wagę na równym podłożu. Nie na dywanie.

4. OPIS URZĄDZENIA

Odpowiednie rysunki znajdują się na stronie 3.

1	Elektrody	6	Komora baterii
2	▼-Przycisk	7	UNIT-Przycisk
3	Przycisk SET	8	Wyniki pomiaru
4	▲-Przycisk	9	Jednostka pomiaru
5	Wyświetlacz	10	Dane dotyczące ciała

5. URUCHOMIENIE

Wkładanie baterii

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczająca baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterię całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „Lo" i waga zostaje automatycznie wyłączona. W takim przypadku należy wymienić baterię wagi (1 bateria litowa o napięciu 3 V, typ CR2032).

Zmiana jednostka wagi

Ustawioną fabrycznie jednostką wagi jest „kg". Włączyć wagę, przez krótki czas (ok. 1–2 sekund) obciążając stopą powierzchnię ważenia. Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg". Z tyłu wagi znajduje się przycisk służący do przełączania jednostek na „funty" i „kamienie" (lb, st).

Ustawianie wagi

Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru. A

6. USTAWIANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy wczytać dane użytkownika.
W pamięci wagi można zachować dane 10 użytkowników. Umożliwia to zapis indywidualnych ustawień poszczególnych członków rodziny i ich wywołanie.

- Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.
- Włączyć wagę, przez krótki czas (ok. 1–2 sekund) obciążając stopą powierzchnię ważenia. Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg".
- Rozpocząć ustawianie przyciskiem **SET**. Na wyświetlaczu miga pierwsza pozycja w pamięci.
- Za pomocą przycisku ▲/▼ wybrać odpowiednie miejsce w pamięci, a następnie potwierdzić przyciskiem **SET**.
- Teraz można wykonać następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Użytkownik/osoby	od P-1 do P-10
Wzrost	100–220 cm (od 3'03" do 7'03")
Wiek	od 10 do 100 lat
Płeć	mężczyzna ( ), kobieta ( )

- Ustawione w powyższy sposób wartości wyświetlane są jeszcze raz jedna po drugiej. Waga wyłączy się automatycznie.

7. ZASTOSOWANIE

7.1 Wykonanie pomiaru

Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.

Pomiar wyłącznie masy ciała

Wejść na wagę. Na wadze należy stać spokojnie, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar. Gdy wyświetlacz przestanie migać, pomiar jest zakończony. Po kilku sekundach od zejścia z wagi następuje jej wyłączenie.

Wykonaj pomiar wraz z diagnostyką

- Nacisnąć przycisk **SET**, a następnie wybrać swoje miejsce w pamięci, naciskając kilkakrotnie przycisk ▲/▼. Miejsca będą wyświetlane jedno po drugim aż do momentu pojawienia się wskazania „0.0 kg" oraz wybranej płci.
- Stań boso na wadze i zwróć uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się, oraz aby stanąć obiema nogami na elektrodach ze stali szlachetnej.
- Stać spokojnie na wadze; teraz zostanie wykonana analiza tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Może to trwać kilka sekund.

Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się stykać. W innym przypadku pomiar może nie być prawidłowy.

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Masa ciała w **kg**
- Udział tkanki tłuszczowej **FAT**, w %
- Udział wody **BW**, w %
- Udział mięśni **MUS**, w %
- **BMI**
- Poziom trzewnej tkanki tłuszczowej **V-FAT**
- Wiek metaboliczny **AGE**
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

Wyłączanie wagi

Waga wyłącza się automatycznie.

7.2 Interpretacja wyników

Aby uprościć przyporządkowanie i ułatwić zrozumienie wartości, są one interpretowane bezpośrednio na wyświetlaczu.

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy zwrócić się do lekarza!).

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
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%

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
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 sportowców stwierdza się często niższą wartość. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń i budowy ciała zawartość tkanki tłuszczowej może być mniejsza od podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może istnieć zagrożenie dla zdrowia.

Trzewna tkanka tłuszczowa (tłuszcz organiczny / tłuszcz w okolicy brzucha)

Trzewną tkanką tłuszczową nazywany jest tłuszcz, który otacza narządy wewnętrzne w jamie brzusznej. Istnieją podejrzenia, że obecność trzewnej tkanki tłuszczowej sprzyja rozwojowi takich chorób, jak wysokie ciśnienie krwi lub cukrzyca.
Na wyświetlaczu trzewna tkanka tłuszczowa przedstawiona jest za pomocą wskaźników od 1 do 59.

Wskaźnik zawartości trzewnej tkanki tłuszczowej	Ocena
1–9	Zawartość trzewnej tkanki tłuszczowej znajduje się w normalnym zakresie.
10-14	Zawartość trzewnej tkanki tłuszczowej znajduje się w podwyższonym zakresie.
15-59	Zawartość trzewnej tkanki tłuszczowej jest zbyt wysoka.

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ WODY

Ilość wody w organizmie wyrażona w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<50%	50–65%	>65%

Kobieta

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<45%	45–60%	>60%

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być mniejsza od wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej.
Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat zatrzymywania wody w organizmie, które jest związane z wiekiem. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

Ilość tkanki mięśniowej w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	dużo
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%

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	dużo
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%

Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny wagi ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie wagi ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: wskaźnik masy ciała (BMI) = waga ciała: wzrost^2. Jednostką BMI jest zatem [kg/m^2]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		Współczynnik BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	< 16
	Średnia niedowaga	16 – 16,9
	Lekka niedowaga	17 – 18,4
Waga prawidłowa		18,5 – 25
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25,1 – 29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30 – 34,9
	II stopień otyłości	35 – 39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

Wiek metaboliczny

Wiek metaboliczny, zwany również wiekiem biologicznym lub wiekiem przemiany materii, może różnić się od wieku rzeczywistego/kalendarzowego. Określa on „wewnętrzny" wiek i wskazuje stan zdrowia.

Wpływ na to mają nie tylko geny, ale również zdrowy styl życia (zrównoważona dieta, aktywność fizyczna i ruch itp.). Również masa ciała ma wpływ na wiek biologiczny – im wyższy wskaźnik masy ciała, tym gorzej odbija się to na naszej kondycji.

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji

Należy pamiętać, że największe znaczenie mają tylko tendencje długoterminowe. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj uwarunkowane utratą płynów.

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te nastąpiły. Należy odróżnić gwałtowne zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące). Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tłuszczu i mięśni.

- Jeśli w krótkim czasie nastąpi spadek masy ciała, a ilość tkanki tłuszczowej wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, świadczy to o spadku zawartości wody – na przykład po treningu, saunie lub szybkim spadku masy ciała w wyniku restrykcyjnej diety odchudzającej.
- Jeśli masa ciała zwiększa się w średnim czasie, a ilość tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje niezmieniona, może to oznaczać zwiększenie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli następuje jednoczesny spadek masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej, oznacza to, że dieta jest skuteczna i następuje utrata masy tkanki tłuszczowej.
- Idealnym rozwiązaniem jest wspomaganie skuteczności diety aktywnością fizyczną, treningiem fitness i siłowym. Pozwala to w średnim czasie na zwiększenie tkanki mięśniowej.
- Nie można dodawać ilości tkanki tłuszczowej, wody zawartej w organizmie ani tkanki mięśniowej (tkanka mięśniowa zawiera również składniki pochodzące z wody zawartej w organizmie).

8. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu czyścić.
Do czyszczenia używać lekko wilgotnej szmatki, na którą można w razie potrzeby nałożyć odrobinę środka czyszczącego.

- Nie używać silnych rozpuszczalników ani płynów do czyszczenia!
- W żadnym wypadku nie zanurzać urządzenia w wodzie!
- Nie myć urządzenia w zmywarce!

9. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PROBLEMÓW

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „Err2”/„Err” (błąd).
Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0”, spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek	Czynności korygujące
Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 kg	Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
Użytkownik porusza się.	W miarę możliwości należy stać spokojnie.
Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry)	Powtórzyć badanie na boso. Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp.
	Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp
Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 80%).	Powtórzyć pomiar masy ciała na boso.
	Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.
Poziom wody znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 43% lub więcej niż 75%).	Powtórzyć pomiar masy ciała na boso.
	W razie potrzeby lekko zwilżyć podeszwy.

10. UTYLIZACJA

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucić do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami..
Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki.
Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.
Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

11. DANE TECHNICZNE

Model:	BF 183
Wymiary:	30 x 30 x 1,8 cm
Masa:	1549 g
Zakres pomiaru:	5-180 kg
Wyświetlacz:	Wartości są wyświetlane przez wyświetlacz w krokach co 0,1 kg.
Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych pomiarów wynosi +/- 0,4 kg (pomiary następujące bezpośrednio po sobie na tej samej wadze z możliwie identycznym położeniem wagi i osoby).
Absolutna dokładność:	Odchyłka wartości mierzonej w stosunku do faktycznej masy wynosi +/– (1 % +0,1 кг), np. w przypadku 40 kg odpowiada to +/- 0,5 kg, w przypadku 100 kg odpowiada to +/-1,1 kg.

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

12. GWARANCJA/SERWIS

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.

Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian

NEDERLANDS

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. Volg de waarschuwingen en veiligheidsopmerkingen op. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor later gebruik. Zorg ervoor dat de gebruiksaanwijzing toegankelijk is voor andere gebruikers. Geef als u het apparaat aan iemand anders geeft, ook de gebruiksaanwijzing mee.

INHOUDSOPGAVE

1. Bij levering inbegrepen 47
2. Belangrijke veiligheidsopmerkingen 47
3. Verklaring van de symbolen 48
4. Beschrijving van het apparaat 49
5. Ingebruikname 49
6. Gebruikersgegevens instellen 49
7. Gebruik 49
8. Reiniging en onderhoud 51
9. Wat te doen bij problemen 51
10. Verwijdering 51
11. Technische gegevens 51
12. Garantie/service 52

FUNCTIES VAN HET APPARAAT

Deze digitale weegschaal is bedoeld voor het wegen van personen en voor de diagnose van de persoonlijke fitnessgegevens van deze personen. De weegschaal is bestemd voor privégebruik.
De weegschaal heeft de volgende functies die door max. 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Meten van het lichaamsgewicht en de BMI,
- Vaststellen van het percentage lichaamsvet,
- Vaststellen van het percentage lichaamswater,
- Vaststellen van de spiermassa,
- Visceraal vet en metabolische leeftijd.

Daarnaast heeft de weegschaal de volgende aanvullende functies:

- Wisselen tussen kilogram “kg”, pond “lb” en stone “st”,
- Automatische uitschakelfunctie,
- Melding dat de batterijen vervangen moeten worden als deze bijna leeg zijn.

1. BIJ LEVERING INBEGREPEN

Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Diagnoseweegschaal BF 183
- 1 lithiumbatterij CR 2032 van 3 V
- Deze gebruikshandleiding
- 1 garantieblad

2. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSOPMERKINGEN

⚠ WAARSCHUWING

- Beoogd gebruik: het apparaat is alleen bedoeld voor het wegen van mensen en voor het registreren van de persoonlijke fitnessgegevens van deze mensen. Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik. Gebruik het apparaat uitsluitend voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze.
- **Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**



- **Gebruik het apparaat niet als u zwanger bent.**
- Kantelgevaar! Plaats de weegschaal nooit op een ongelijke ondergrond (zie afbeelding **A**). Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan (zie afbeelding **B**).
- Gevaar voor uitglijden! Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan (zie afbeelding **B**). Ga niet op de weegschaal staan wanneer het oppervlak vochtig is. Ga niet op de weegschaal staan met uw sokken aan.
- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht) kunnen het lichaamsvetpercentage en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spierpercentage en andere lichaamsparameters vaststellen.
- Bij elk dieet tegen of bij elke behandeling van over- of ondergewicht moet deskundig advies van een specialist (bijv. een arts) worden verkregen. De met de weegschaal vastgestelde waarden kunnen de specialist hierbij ondersteunen.
- Bij kinderen, wedstrijdsporters of personen met medische/lichamelijke beperkingen (bijv. personen met oedeemsymptomen, personen met osteoporose, personen die cardiovasculaire of vaatveranderende medicijnen innemen, personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen), kunnen bij het vaststellen van het lichaamsvet onnauwkeurige of onaannemelijke resultaten worden weergegeven.
- Bij onvoldoende doorbloeding in de benen, te hoge veneuze stase, vernauwde bloedvaten of uitgebreide oedemen in de benen, kunnen bij het vaststellen van de hartslag onnauwkeurige of onaannemelijke resultaten worden weergegeven.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Open de weegschaal nooit zelf.
- De maximale belasting van de weegschaal is 180 kg / 396 lb / 28 st. Bij de weging van het lichaamsgewicht worden de resultaten in stappen van 100 gram (0,2 lb / 1/4 st) weergegeven.
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%. De meetresultaten van BMI en visceraal vet worden zonder eenheid weergegeven, de metabolische leeftijd in jaren.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden ‘cm’ en ‘kg’. Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een insteltoets waarmee u de eenheid in ‘pond’ (lb) of ‘stone’ (st) kunt wijzigen.

Veiligheidsrichtlijnen met betrekking tot het gebruik van batterijen

- Plaats batterijen altijd op de juiste wijze en let daarbij op de juiste polariteit (+/-). Houd batterijen schoon en droog en uit de buurt van water. Kies altijd het juiste type batterij.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen en van de contacten van het batterijvak.
- Laad batterijen nooit op, ontlaad ze niet geforceerd, verhit ze niet, haal ze niet uit elkaar, vervorm ze niet, kapsel ze niet in en pas ze ook niet aan.
- Voer nooit las- of soldeerwerkzaamheden uit bij batterijen.
- Gebruik nooit batterijen van verschillende fabrikanten, met verschillende capaciteiten (nieuw en gebruikt) of van verschillende formaten of verschillende types door elkaar in één apparaat.
- **Explosiegevaar!** Wanneer de genoemde punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk letsel, oververhitting, lekkages, ontluchting, een breuk, een explosie of brand tot gevolg hebben.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u beschermende handschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Als vloeistof uit een batterij in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **Gevaar voor inslikken!** Bewaar batterijen buiten bereik van kinderen. Roep bij inslikken onmiddellijk de hulp van een arts in.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht van een volwassene batterijen vervangen.
- Bewaar batterijen uit de buurt van metalen voorwerpen, in een goed geventileerde, droge en koele ruimte.
- Stel batterijen nooit bloot aan direct zonlicht of regen.
- Haal batterijen uit het apparaat als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Voer lege batterijen meteen volgens de voorschriften af. Gooi batterijen nooit weg in vuur.
- Bewaar batterijen met verschillende elektrochemische systemen gescheiden van elkaar bij het afvoeren.

Opbergen en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het apparaat zijn afhankelijk van de zorgvuldige hantering van het apparaat:

- Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op de weegschaal terechtkomen. Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel het apparaat nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.
- Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toets.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).

Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: Voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen.
- Ważne informacje podczas pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podeszwach stop.
- Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

Beperkingen

Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke waarden ontstaan bij:

- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar,
- Wedstrijdsporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel),
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer).

3. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

⚠ WAARSCHUWING

Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan dit de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.

	**Productinformatie** Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Neem de gebruiksaanwijzing in acht
	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
	Fabrikant

	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
	Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/ 396 lb/28 st.
	Gevaar voor uitglijden: Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.
	Kantelgevaar: Ga in het midden van het weegoppervlak staan.
	Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond. Geen tapijt.

4. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

De bijbehorende tekeningen zijn afgebeeld op pagina 3.

1	Elektrodes	6	Batterijvak
2	▼-toets	7	Toets UNIT
3	Toets SET	8	Meetwaarde
4	▲-toets	9	Maateenheid
5	Display	10	Lichaamsgegevens

5. INGEBRUIKNAME

Batterijen plaatsen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt “Lo” in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dit geval moet de batterij worden vervangen (1 lithiumbatterij CR 2032 van 3 V).

Gewichtseenheid wijzigen

Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheid “kg”. Schakel de weegschaal in door het weegschaaloppervlak kort (ca. 1-2 seconden) met een voet te belasten. Wacht tot “0.0 kg” wordt weergegeven. Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een toets waarmee de eenheid in “pond” of “stone” (lb/st) kan worden gewijzigd.

Weegschaal plaatsen

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen. A

6. GEBRUIKERSGEGEVENS INSTELLEN

Om uw lichaamsvetpercentage en andere lichaamswaarden te kunnen vaststellen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor het opslaan van de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf. Deze instellingen kunt u vervolgens weer opvragen.

- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Schakel de weegschaal in door het weegschaaloppervlak kort (ca. 1-2 seconden) met een voet te belasten. Wacht tot “0.0 kg” wordt weergegeven.
- Start het configureren van instellingen met de toets SET. Op het display knippert de eerste geheugenplaats.
- Selecteer de gewenste geheugenplaats met de ▲/▼-toets en bevestig de selectie met de SET-toets.
- Nu kunt u de volgende instellingen configureren:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Gebruikers/personen	P-1 tot P-10
Lengte	100 tot 220 cm (3-03" tot 7-07")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	Man (♂), vrouw (♀)

- De ingestelde waarden worden nogmaals na elkaar weergegeven. De weegschaal wordt vervolgens automatisch uitgeschakeld.

7. GEBRUIK

7.1 Meting uitvoeren

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.

Alleen het gewicht meten

Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint onmiddellijk met de meting. Wanneer het gewicht aanhoudend wordt weergegeven, is de weging voltooid. Wanneer u van het oppervlak van de weegschaal stapt, schakelt de weegschaal zich na 10 seconden uit.

Meting met diagnose uitvoeren

- Druk op de toets SET en selecteer de geheugenplaats waarop uw persoonlijke basisgegevens zijn opgeslagen door zo nodig meerdere keren op ▲/▼ te drukken. De gegevens worden dan na elkaar weergegeven tot “0.0 kg” en het geselecteerde geslacht worden weergegeven.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, op de elektroden van edelstaal staat.
- Blijf rustig op de weegschaal staan. De analyse van het lichaamsvet en het lichaamswater wordt nu uitgevoerd. Dit kan een aantal seconden duren.

Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Lichaamsgewicht in **kg**
- Percentage lichaamsvet **FAT**, in %
- Vochtpercentage **BW** in %
- Botmassa **MUS** in %
- **BMI**
- Visceraal vet **V-FAT**
- Metabolische leeftijd **AGE**

- Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

Weegschaal uitschakelen
De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

7.2 Resultaten beoordelen
Voor een eenvoudigere en duidelijke indeling worden uw waarden meteen op het display geïnterpreteerd.

Percentage lichaamsvet
De volgende lichaamsvetwaarden in % zijn een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts)!

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middelmatig	Veel
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%

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middelmatig	Veel
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%

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsintensiteit en de lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaren voor de gezondheid.

Percentage visceraal vet (orgaanvet/buikvet)
Visceraal vet is vet dat de interne organen in de buikholte omsluit. Van visceraal vet wordt vermoed dat het ziekten zoals een hoge bloeddruk of diabetes bevordert.
Het percentage visceraal vet wordt op het display met een cijfer tussen 1 en 59 weergegeven.

Cijfer percentage visceraal vet	Beoordeling
1–9	Uw percentage visceraal vet ligt in het normale bereik.
10-14	Uw percentage visceraal vet ligt in het verhoogde bereik.
15-59	Uw percentage visceraal vet is te hoog.

Percentage lichaamswater
Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10–100	<50%	50–65%	>65%

Vrouw

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10–100	<45%	45–60%	>60%

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.
De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

SPIERMASSA
De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
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%

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
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%

Body Mass Index (queteletindex)
De Body Mass Index (BMI) is een getal dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht. Het getal wordt berekend met de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor is: Body Mass Index = Lichaamsgewicht : Lichaamslengte^2. De eenheid voor BMI is daarom [kg/m^2]. De gewichtsindeling op basis van de BMI wordt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) aan de hand van de volgende waarden bepaald:

Categorie		BMI
Ondergewicht	Sterk ondergewicht	< 16
	Matig ondergewicht	16-16,9
	Licht ondergewicht	17-18,4
Normaal gewicht		18,5-25
Overgewicht	Pre-obesitas	25,1-29,9
Obesitas (Overgewicht)	Obesitas niveau I	30-34,9
	Obesitas niveau II	35-39,9
	Obesitas niveau III	≥ 40

METABOLISCHE LEEFTIJD

De metabolische leeftijd, ook wel biologische leeftijd of stofwisselingsleeftijd genoemd, kan afwijken van de werkelijke leeftijd/kalenderleeftijd. Het geeft de ‚innerlijke' leeftijd aan en geeft informatie over de gezondheidsstatus.
De genen spelen hierbij een rol, maar ook een gezonde levensstijl (evenwichtige voeding, activiteit enz). Ook het gewicht beïnvloedt de biologische leeftijd - hoe hoger de body mass index, hoe minder fit iemand is.

TRENDS IN DE RESULTATEN

Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies.

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden.
Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op middellange termijn (binnen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden). In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, terwijl het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat enkel gericht is op snel afvallen.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt en het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk afnemen, werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- In het ideale geval doet u tijdens uw dieet ook aan lichamelijke activiteit en fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.
- Lichaamsvet, lichaamswater of spiermassa mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen van lichaamswater).

8. REINIGING EN ONDERHOUD

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.
U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel aanbrengt.

- Gebruik nooit sterke oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit onder in water!
- Reinig het apparaat niet in een vaatwasmachine!

9. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt “Err2” of “Err” in het display. Als u op de weegschaal gaat staan vóór “0.0” in het display staat dan werkt de weegschaal niet goed.

Mogelijke oorzaken van de fout	Oplossing
De maximale draagcapaciteit van 180 kg is overschreden.	Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
U staat niet rustig op de weegschaal.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	De meting herhalen met blote voeten.
	Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 80%).	De meting herhalen met blote voeten.
	Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
Het percentage lichaamswater ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 43% of meer dan 75%).	De meting herhalen met blote voeten.
	Bevochtig indien nodig uw voetzolen iets.

10. VERWIJDERING

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen..
Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land.
Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



11. TECHNISCHE GEGEVENS

Model:	BF 183
Afmetingen:	30 x 30 x 1,8 cm
Gewicht:	1549 g
Meetbereik:	5-180 kg
Displayweergave:	De waarden op het display worden in stappen van 0,1 kg weergegeven.
Precisie:	De meettolerantie bij herhalingsmetingen is +/- 0,4 kg (meting meerdere malen meteen na elkaar op dezelfde weegschaal met indien mogelijk dezelfde stand van weegschaal en persoon).

Absolute precisie:	De meetwaarde in vergelijking tot een geijkt gewicht is +/- (1% +0,1 kg), bij 40 kg komt dit bijv. overeen met +/- 0,5 kg en bij 100 kg met +/- 1,1 kg.

Technische wijzigingen voorbehouden.

12. GARANTIE/SERVICE

Meer informatie over de garantie en de garantievoorwaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.

Fouten en wijzigingen voorbehouden

DANSK

Læs denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem. Overhold advarslerne og sikkerhedsanvisningerne. Opbevar betjeningsvejledningen til senere brug. Gør betjeningsvejledningen tilgængelig for andre brugere. Vedlæg også betjeningsvejledningen ved overdragelse af apparatet.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Leveringsomfang....53
2. Vigtige sikkerhedsanvisninger....53
3. Symbolforklaring....54
4. Beskrivelse af apparatet....55
5. Ibrugtagning....55
6. Indstilling af brugerdata....55
7. Anvendelse....55
8. Rengøring og vedligeholdelse....57
9. Sådan løser du driftsproblemer....57
10. Bortskaffelse....57
11. Tekniske data....57
12. Garanti/service....57

APPARATETS FUNKTIONER

Denne digitale vægt er beregnet til vejning samt til registrering af dine personlige fitnessdata. Den er beregnet til personlig, privat brug.

Vægten har følgende funktioner, som kan bruges af op til 10 personer:

- Måling af kropsvægt og BMI,
- Beregning af fedtprocent,
- Kropsvæskeandel,
- Muskelandel,
- Visceralt fedtniveau og metabolisk alder.

Desuden har vægten følgende ekstra funktioner:

- Skift mellem kilogram ”kg”, pund ”lb” og stone ”st”,
- Automatisk slukning,
- Angivelse af batteriskift, når batterierne er ved at være tomme.

1. LEVERINGSOMFANG

Kontrollér, at apparatets emballage er ubeskadiget, og at alt indhold er i æsken. Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte serviceadresse.

- Diagnosevægt BF 183
- 1 stk. 3V lithium-batteri CR 2032
- Denne betjeningsvejledning
- 1 x garantifolder

2. VIGTIGE SIKKERHEDSANVISNINGER

⚠ ADVARSEL

- Tilsigtet brug: Apparatet er kun beregnet til vejning af mennesker og til registrering af dine personlige fitnessdata. Apparatet er kun beregnet til personlig brug, ikke til medicinsk eller kommerciel brug. Brug udelukkende apparatet til det formål, det er udviklet til, og kun på den måde, som er angivet i denne betjeningsvejledning.
- **Apparatet må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. en pacemaker). Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.**
- **Anvend ikke apparatet under en graviditet.**



- Fare for at vippe! Stil altid vægten på et jævnt og plant underlag (se billede A). Stå ikke på den yderste del af vægtens ene side (se billede B).
- Fare for at glide! Stil dig ikke op på vægten med våde fødder (se billede B). Stil dig ikke op på vægten, når overfladen er fugtig. Stil dig ikke op på vægten med sokker på.
- Vær opmærksom på, at der af tekniske årsager kan forekomme måletolerancer, da der ikke er tale om en kalibreret vægt til professionel, medicinsk brug.
- Denne vægt arbejder ud fra B.I.A.-princippet - bioelektrisk impedansanalyse. Ved at måle den elektriske modstand (impedans) og medregne konstante og individuelle værdier (alder, højde, køn) kan fedtprocenten og andre kropsværdier udregnes. Vær opmærksom på, at de værdier, der måles af kropsanalysevægten, kun er en tilnærmelse af de faktiske, medicinske analyseværdier. Kun speciallæger kan udføre en nøjagtig beregning af kropsfedt, kropsvæske, muskelmasse og andre kropsparametre ved hjælp af medicinske metoder (f.eks. computertomografi).
- Ved enhver diæt eller behandling af over- eller undervægt skal der søges kvalificeret rådgivning fra en fagligt kvalificeret person (f.eks. en læge). De værdier, der fastsættes med vægten, kan hjælpe fagpersonalet.
- Ved beregning af kropsfedt kan der forekomme unøjagtige eller ikke-plausible resultater hos børn, eliteidrætsudøvere eller personer med medicinske/fysiske begrænsninger (f.eks. ødemsymptomer, osteoporose, brug af kardiovaskulær eller karforandrende medicin, samt personer med betydelige anatomiske afvigelser i benene).
- Ved utilstrækkeligt blodomløb i benene, for høj venøs stase, karforsnævringer eller ekspanderende benødem kan der forekomme unøjagtige eller ikke-plausible resultater ved målingen af hjertefrekvensen.
- Reparationer må kun udføres af Beurers kundeservice eller autoriserede forhandlere. Vægten må aldrig åbnes.
- Vægtens bæreevne er maks. 180 kg / 396 lb / 28 st. Under vægtmålingen vises resultaterne i 100 g-trin (0,2 lb, 1/4 st.).
- Måleresultaterne for kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel bliver vist i trin på 0,1 %. Måleresultaterne for BMI og visceralt fedt vises uden enheder, metabolisk alder i år.
- Ved køb af vægten er den indstillet til enhederne ”cm” og ”kg”. På bagsiden af vægten findes der en omskiftningsknap, med hvilken der kan skiftes til ”pund” (lb) og ”stones” (st).

Sikkerhedsanvisninger vedrørende batterierne i apparatet

- Batterierne skal altid isættes korrekt og under hensyntagen til polariteterne (+ / -). Hold batterierne rene og tørre, og hold dem væk fra vand. Vælg altid den rigtige batteritype.
- Batteriet og kontakterne på batterirummet må aldrig kortsluttes.
- Batterier må aldrig oplades, tvangsaflades, opvarmes, skilles ad, deformeres, indkapsles eller modificeres.
- Batterier må aldrig svejses eller loddes.
- Batterier af forskellig produktion, kapacitet (ny og brugt), størrelse og type må aldrig blandes i et apparat.
- **Eksplosionsfare!** Hvis disse forholdsregler ikke overholdes, kan det medføre personskade, overophedning, lækage, udluftning, brud, eksplosion eller brand.
- Hvis der er løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.

- Hvis lækket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal stedet vaskes med vand, hvorefter der søges læge.
- **Kvælningsfare!** Opbevar batterierne uden for børns rækkevidde. Ved indtagelse, kontakt omgående læge.
- Tillad aldrig børn at udskifte batterier uden opsyn af en voksen.
- Batterier skal opbevares på afstand af metalgenstande i godt ventilerede, tørre og kølige rum.
- Batterier må aldrig udsættes for direkte sollys eller regn.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne tages ud af apparatet.
- Afladede batterier skal bortskaffes omgående og korrekt. Batterier må aldrig brændes.
- Batterier med forskellige elektrokemiske systemer skal opbevares separat, når de skal bortskaffes.

Opbevaring og vedligeholdelse

Måleværdiernes nøjagtighed og apparatets levetid afhænger af, hvordan du behandler apparatet:

- Apparatet skal rengøres en gang imellem. Anvend ingen skrappe rengøringsmidler, og hold aldrig apparatet under vand.
- Sørg for, at der ikke kommer væske ind i vægten. Nedsænk aldrig vægten i vand. Skyl den aldrig under rindende vand.
- Stil aldrig genstande på vægten, når den ikke er i brug.
- Brug ikke for stor kraft eller spidse genstande til at trykke på knappen.
- Udsæt ikke vægten for høje temperaturer eller kraftige elektromagnetiske felter (f.eks. mobiltelefoner).
- Beskyt apparatet mod stød, fugt, støv, kemikalier, kraftige temperatursvingninger og varmekilder (ovn, radiator) for tæt på apparatet.

Generelle tip

- Vej dig helst på samme tidspunkt af dagen (helst om morgenen), efter at du har været på toilettet, ikke har spist og ikke har taget tøj på. På den måde opnår du resultater, der kan sammenlignes.
- Vigtigt i forbindelse med målingen: Målingen af fedtprocenten skal ske barfodet. Det kan være hensigtsmæssigt at fugte fodsålerne en smule. Helt tørre fodsåler, eller fodsåler med meget hård hud, kan resultere i utilfredsstillende resultater, idet deres elektriske ledeevne er for lav.
- Stå ret og stille under vejningen.
- Vent et par timer efter uvant fysisk anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter, efter at du er stået ud af sengen, så vandet i kroppen kan fordele sig.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Normalt forekommer der kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage på grund af væsketab; kropsvæsken spiller dog en vigtig rolle i forbindelse med vores velvære.

Begrænsninger

I forbindelse med målingen af fedtprocenten og øvrige værdier kan der blive målt afvigende og usandsynlige resultater hos:

- Børn under ca. 10 år,
- Konkurrenceatleter og bodybuildere,
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose,
- Personer, som er under behandling med kardiovaskulær medicin (til behandling af hjerte-kar-systemet),
- Personer, som er under behandling med medikamenter til udvidelse eller sammentrækning af blodkarrene,
- Personer med betydeligt anatomisk afvigende ben i forhold til den samlede legemsstørrelse (for lange eller for korte ben).

3. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

⚠ ADVARSEL

Betegner en potentiel fare. Hvis den ikke undgås, kan det resultere i død eller alvorlig personskade.

	Produktoplysninger Henvisning til vigtige oplysninger
	Overhold betjeningsvejledningen
	Elektriske apparater må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald
Pb Cd Hg	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald
B A	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap
CE	**CE-mærkning** Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.
EAC	Produkterne er påviseligt i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union.
UK CA	Britisk overensstemmelsesvurdering
	Apparatet må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. en pacemaker). Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.
	Producent
RECYCLE	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.
	Importørsymbol
180 kg	Vægten må aldrig belastes med mere end 180 kg/396 lb/28 st.
	Fare for at glide: Stå aldrig op på vægten med våde fødder.
	Fare for at vippe: Stå midt på vægten.
	Stil vægten på et jævnt og plant underlag. Ikke et tæppe.

4. BESKRIVELSE AF APPARATET

De tilhørende tegninger er vist på side 3.

1	Elektroder	6	Batterirum
2	▼-knap	7	Knap UNIT
3	Knap SET	8	Måleværdi
4	▲-knap	9	Måleenhed
5	Display	10	Kropsdata

5. IBRUGTAGNING

Isætning af batterier

Træk, hvis den forefindes, batteri-isoleringsstrimlen på batterirummets dæksel af og fjern batteriets beskyttelsesfolie og sæt batteriet i med korrekt polaritet. Tag batteriet helt ud og sæt det ind igen, hvis vægten ikke virker. Vægten er udstyret med en „Visning af batteriskift". Når vægten benyttes med for svage batterier vises „Lo" i displayfeltet, og vægten slukker automatisk. Batteriet skal i så fald udskiftes (1 stk. 3V lithium-batteri CR 2032).

Ændring af vægtenheden

Ved køb af vægten er den indstillet til enheden "kg". Tænd for vægten ved at træde kort på trædefladen (i ca. 1-2 sekunder) med den ene fod. Vent, indtil der står "0.0 kg" på displayet. På bagsiden af vægten findes der en knap, med hvilken der kan skiftes til "pund" og "stones" (lb, st).

Opstilling af vægten

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling. A

6. INDSTILLING AF BRUGERDATA

Før du kan beregne din fedtprocent og andre kropsværdier, skal du gemme dine personlige brugerdata.
Vægten har 10 brugerhukommelsespladser, hvor du og eksempelvis din familie kan gemme jeres personlige indstillinger og hente dem frem igen.

- Stil vægten på et jævnt og fast underlag. Et fast underlag er en forudsætning for korrekte målinger.
- Tænd for vægten ved at træde kort på trædefladen (i ca. 1-2 sekunder) med den ene fod. Vent, indtil der står "0.0 kg" på displayet.
- Start indstillingen med knappen SET. Den første hukommelsesplads blinker på displayet.
- Vælg den ønskede hukommelsesplads med knappen ▲/▼, og bekræft ved at trykke på SET-knappen.
- Nu kan du foretage følgende indstillinger:

Brugerdata	Indstillingsværdier
Brugere/personer	P-1 til P-10
Højde	100 til 220 cm (3-03" til 7-03")
Alder	10 til 100 år
Køn	mand ( ), kvinde ( )

- Asetetut arvot näytetään uudelleen peräkkäisessä järjestyksessä. Vaaka sammuu sen jälkeen automaattisesti.

7. ANVENDELSE

7.1 Udførelse af måling

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling.

Kun vejning

Træd op på vægten. Stil dig roligt på vægten med en jævn fordeling af vægten på begge ben. Vægten begynder vejningen med det samme. Når visningen er permanent, er målingen afsluttet. Når du træder ned fra vægten, slukkes vægten efter nogle få sekunder.

Udførelse af måling og diagnose

- Tryk på knappen SET, og vælg den hukommelsesplads, hvor dine personlige basisdata er gemt, ved at trykke flere gange på knapperne ▲/▼. Disse vises efter hinanden, indtil „0.0 kg" og det valgte køn vises.
- Træd op på vægten med bare fødder, og sørg for at stå roligt og med en ensartet vægtfordeling med begge fødderne på elektroderne af specialstål.
- Bliv stående roligt på vægten. Nu måles fedtprocenten og kropsvæsken. Dette kan tage nogle sekunder.

Der må ikke være kontakt mellem højre og venstre fod, ben, læg eller lår. Ellers kan målingen ikke gennemføres korrekt.

FØLGENDE DATA VISES:

- Legemsvægt i **kg**
- Kropsfedtandel **FAT** i %
- Vandandel **BW** i %
- Muskelandel **MUS** i %
- **BMI**
- Visceralt fedtniveau **V-FAT**
- Metabolisk alder **AGE**
- Nu vises alle målte værdier efter hinanden igen, hvorefter vægten slukkes automatisk.

Slukning af vægten

Vægten slukkes automatisk.

7.2 Analyse af resultaterne

Med henblik på en nemmere og forståelig klassificering fortolkes dine værdier direkte på displayet.

Fedtprocent

Nedenstående fedtprocentværdier i % er vejledende (yderligere informationer fås hos lægen!)

Mand

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Hos sportsudøvere registreres der ofte en lavere værdi. Afhængigt af idrætsgren, træningsintensitet og fysisk tilstand kan der opnås værdier, som ligger under de anførte referenceværdier. Vær opmærksom på, at ekstremt lave værdier kan være sundhedsskadelige.

Visceralt fedt (organfedt/mavefedt)

Visceralt fedt betegner fedt, som omslutter de indre organer i bughulen. Visceralt fedt mistænkes for at fremme sygdomme såsom højt blodtryk eller diabetes.
Det viscerale fedt vises på displayet med et kendetegn mellem 1 og 59.

Kendetegn for visceralt fedt	Bedømmelse
1–9	Din andel af visceralt fedt ligger i det normale område.
10-14	Din andel af visceralt fedt ligger i det forhøjede område.
15-59	Din andel af visceralt fedt er for høj.

Kropsvæskeandel

Kropsvæskeandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<50 %	50–65 %	> 65 %

Kvinde

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<45 %	45–60 %	> 60 %

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan personer med en høj fedtprocent have en kropsvæskeandel, som ligger under standardværdierne. Omvendt kan standardværdierne overskrides hos sportsudøvere på grund af den ringe fedtprocent og store muskelandel.
Kropsvæskeundersøgelserne med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske konklusioner om f.eks. aldersbetingede vandophobninger. Spørg din læge, hvis du er i tvivl. Som hovedregel skal man stræbe efter en høj kropsvæskeandel.

MUSKELANDEL

Muskelandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	lidt	normalt	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	meget
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 %

MÅLING AF BODY MASS INDEX (LEGEMSMASSEINDEKS)

Body Mass Index (BMI) er et tal, der ofte anvendes til at vurdere legemsvægten. Tallet beregnes på grundlag af legemsvægten og højden. Formlen herfor lyder: Body Mass Index = legemsvægt : højde^2. Enheden for BMI er således [kg/m^2]. Vægtinddelingen ved hjælp af BMI foretages hos voksne (fra 20 år) med følgende værdier:

Kategori		BMI
Undervægt	Kraftig undervægt	< 16
	Middel undervægt	16–16,9
	Let undervægt	17–18,4
Normal vægt		18,5–25
Overvægt	Præadipositas	25,1–29,9
Adipositas (overvægt)	Adipositas grad I	30–34,9
	Adipositas grad II	35–39,9
	Adipositas grad III	≥ 40

Metabolisk alder

Den metaboliske alder, også kendt som den biologiske alder eller stofskiftealderen, kan afvige fra den faktiske/kronologiske alder. Den viser den „indre“ alder og angiver sundhedsstatus.
Generne spiller her en rolle, men også en sund livsstil (balanceret kost, aktivitet og bevægelse, osv.). Vægten påvirker også den biologiske alder – jo højere Body Mass Index (BMI), jo dårligere er det for konditionen.

Resultaternes tidsmæssige sammenhæng

Vær opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage skyldes normalt væsketab.

Fortolkningen af resultaterne retter sig efter ændringer i den samlede vægt og procentdelen af kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel samt efter det tidsrum, hvori disse ændringer sker.
Der skal skelnes mellem kortfristede ændringer inden for et par dage og mellemfristede ændringer (inden for nogle uger) og langfristede ændringer (måneder).
Som hovedregel kan man gå ud fra, at kortfristede ændringer af vægten næsten udelukkende skyldes ændringer af væskeandelen. Hvorimod mellem- og langfristede ændringer også kan skyldes ændringer af fedtprocent og muskelmasse.

- Hvis vægten falder kortfristet samtidigt med at fedtprocenten stiger eller forbliver uændret, skyldes det udelukkende væsketab – f.eks. efter træning, saunabesøg eller på grund af en diæt, der udelukkende har til formål at opnå et hurtigt vægttab.
- I tilfælde af mellemfristet vægtforøgelse i forbindelse med stigende eller uændret fedtprocent, kan ændringen skyldes tab af værdifuld muskelmasse.
- Hvis vægten og fedtprocenten falder på samme tid, virker din diæt og du reducerer din fedtmasse.

- Ideelt set skal du understøtte din diæt med fysisk aktivitet, fitness eller vægttræning. Dermed kan du på mellemlangt sigt øge din muskelandel.
- Fedtprocent, væskeandel og muskelandel må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også kropsvæske).

8. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

Apparatet skal rengøres en gang imellem.
Anvend en let fugtig klud evt. med lidt rengøringsmiddel til at rengøre vægten.

- Brug aldrig aggressive opløsnings- eller rengøringsmidler!
- Nedsænk ikke apparatet i vand!
- Rengør ikke apparatet i opvaskemaskinen!

9. SÅDAN LØSER DU DRIFTSPROBLEMER

Hvis vægten registrerer en fejl i forbindelse med en måling, vises følgende:
Hvis vægten registrerer en fejl under målingen, vises „Err2“/„Err“ i displayet.
Hvis du stiller dig på vægten, inden „0.0“ vises i displayet, fungerer vægten ikke korrekt.

Posibles causas del error	**Solución**
Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg.	Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
Du står uroligt.	Stå så stille som muligt.
La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	Repita la medición descalzo.
	En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 80%).	Repita la medición descalzo.
	En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
Vandandelen ligger uden for det målbare område (mindre end 43 % eller større end 75 %).	Repita la medición descalzo.
	Fugt eventuelt fodsålerne en smule.

10. BORTSKAFFELSE

De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af el-apparater. Du er forpligtet til at bortskaffe batterierne på miljøvenlig vis..
Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:



Pb = batteriet indeholder bly,
Cd = batteriet indeholder cadmium,
Hg = batteriet indeholder kviksølv.
Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation.
Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



11. TEKNISKE DATA

Model:	BF 183
Mål:	30 x 30 x 1,8 cm
Vægt:	1549 g
Måleområde:	5–180 kg
Display:	Skærmen aflæses i trin på 0,1kg.
Gentagelsesnøjagtighed:	Måletolerancen for gentagne målinger er +/- 0,4 kg (mål flere gange direkte efter hinanden på samme vægt med personen og vægten placeret så ensartet placering som muligt).
Absolut nøjagtighed:	Den målte værdi sammenlignet med en kalibreret vægt er +/- (1% + 0,1kg). Ved 40 kg svarer dette eksempelvis til +/- 0,5 kg, ved 100 kg svarer dette til +/- 1,1 kg.

Ret til tekniske ændringer forbeholdes.

12. GARANTI/SERVICE

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.

Med forbehold for fejl og ændringer

Läs igenom bruksanvisningen noga. Följ varnings- och säkerhetsinformationen. Spara bruksanvisningen för framtida bruk. Se till att bruksanvisningen är tillgänglig för andra användare. Om produkten överlåts till någon annan ska bruksanvisningen följa med.

INNEHÅLL

1. I förpackningen ingår följande 58
2. Viktig säkerhetsinformation 58
3. Teckenförklaring 59
4. Produktbeskrivning 60
5. Börja använda vågen 60
6. Ställa in användardata 60
7. Användning 60
8. Rengöring och underhåll 61
9. Vad gör jag om det uppstår problem? 62
10. Avfallshantering 62
11. Tekniska specifikationer 62
12. Garanti/Service 62

PRODUKTENS FUNKTIONER

Den här digitala vågen är avsedd för vägning och diagnos av en personlig hälsoprofil. Vågen är endast avsedd för privat bruk.
Vågen har följande funktioner, som kan användas av upp till 10 personer:

- mätning av kroppsvikt och BMI,
- visning av andelen kroppsfett,
- andel vatten i kroppen,
- andel muskelmassa,
- visceralt fettvärde och metabolisk ålder.

Vågen har dessutom följande extrafunktioner:

- möjlighet att växla mellan kilo (”kg”), pound (”lb”) och stone (”st”),
- automatisk avstängningsfunktion,
- funktion som varnar när batterierna håller på att ta slut.

1. I FÖRPACKNINGEN INGÅR FÖLJANDE

Kontrollera att produktförpackningen är oskadd och att alla delar finns med. Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Om du är osäker, använd inte produkten utan vänd dig till återförsäljaren eller kontakta oss på vår serviceadress.

- Diagnosvåg BF 183
- 1 stycke 3V litiumbatteri CR2032
- Denna bruksanvisning
- 1 garantifolder

2. VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

⚠ VARNING

- Avsedd användning: Produkten är endast avsedd för vägning av människor och för registrering av dina personliga hälsodata. Produkten är endast avsedd för privat bruk i hemmet och inte för medicinskt eller kommersiellt bruk. Denna produkt får endast användas i avsett syfte och på det sätt som anges i bruksanvisningen.
- **Produkten får inte användas av personer med medicinska implantat (t.ex. pacemaker). I annat fall kan dessas funktion påverkas.**



- **Använd inte produkten under graviditet.**
- Vågen kan tippa! Ställ aldrig vågen på ett ojämnt underlag (se bild A). Ställ dig aldrig längst ute på vågens kant (se bild B).
- Halkrisk! Ställ dig inte på vågen med blöta fötter (se bild B). Ställ dig inte på vågen när ytan är fuktig. Ställ dig inte på vågen med strumpor på.
- Observera att tekniska mättoleranser kan förekomma eftersom vågen inte är avsedd för professionellt, medicinskt bruk.
- Vågen arbetar enligt BIA-principen, det vill säga med bioelektrisk impedansanalys. Med den här mätningen av det elektriska motståndet (impedansen) samt användning av konstanter och individuella värden (ålder, längd) kan andelen kroppsfett och andra värden i kroppen avgöras. Observera att de värden som diagnosvågen visar bara är en uppskattning av de medicinska, verkliga analysvärdena för kroppen. Endast en specialistläkare kan göra en exakt analys av kroppsfett, vattenhalt, muskelmassa och andra kroppsparametrar med medicinska metoder (t.ex. datortomografi).
- Vid alla dieter respektive all behandling av över- eller undervikt måste du först rådgöra med vårdpersonal (t.ex. läkare). De värden som har fastställts med hjälp av vågen kan användas av vårdpersonalen.
- Hos barn, idrottare eller personer med medicinska/fysiska nedsättningar (t.ex. med ödemsymptom, osteoporos, personer som står under kardiovaskulär medicinering eller tar kärlförändrade medicin, personer med stora anatomiska avvikelser i benen) kan det uppstå oprecisa eller osannolika resultat vid mätningen av kroppsfettet.
- Vid otillräcklig blodcirkulation i benen, för hög venös stas, kärlförträngningar eller vid större benödem kan felaktiga eller osannolika resultat förekomma vid mätning av hjärtfrekvensen.
- Reparationer får endast utföras av Beurers kundservice eller auktoriserade återförsäljare. Öppna aldrig vågen på egen hand.
- Vågens kapacitet är max. 180 kg. Vid vägning visas resultaten i steg om 100 g.
- Mätresultaten för andelen kroppsfett, vatten och muskelmassa visas i steg om 0,1 %. Mätresultaten för BMI och visceralt fett visas enhetslöst, metabolisk ålder visas i år.
- Vid leveransen är vågen inställd på enheterna ”cm” och ”kg”. På baksidan av vågen finns en knapp för att ställa om till enheterna ”pounds” och ”stones”.

Anvisningar för hantering av batterier

- Sätt alltid i batterierna korrekt och med hänsyn till polariteten (+/-). Håll batterierna rena och torra och förvara dem på avstånd från vatten. Välj alltid rätt batterityp.
- Kortslut aldrig batterierna eller batterifackskontakterna.
- Batterier får aldrig laddas, tvångsurladdas, värmas upp, tas isär, deformeras eller kapslas in.
- Svetsa eller löd aldrig på batterier.
- Blanda aldrig batterier av olika slag, kapacitet (nya och begagnade), storlek och typ i en produkt.
- **Risk för explosion!** Om ovanstående anvisningar inte följs kan det leda till personskador, överhettning, läckage, luftning, brott, explosion eller brand.
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Skyddshandskar ska bäras vid rengöringen.
- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon ska det berörda området sköljas med rikliga mängder vatten. Uppsök läkare.
- **Risk för sväljning!** Förvara batterier utom räckhåll för barn. Kontakta läkare omedelbart vid förtäring.

- Låt aldrig barn byta batterier utan uppsikt av en vuxen.
- Förvara batterier på avstånd från metallföremål i ett väl ventilerat, torrt och svalt utrymme.
- Utsätt inte batterierna för direkt solljus eller regn.
- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska batterierna tas ut ur produkten.
- Kassera urladdade batterier omedelbart och enligt lokala föreskrifter. Släng aldrig batterier i öppen eld.
- Vid avfallshantering ska batterier med olika elektrokemiska system förvaras åtskilda.

Förvaring och skötsel

De uppmätta värdenas noggrannhet och produktens livslängd beror på hur väl den sköts:

- Produkten bör rengöras med jämna mellanrum. Använd inga starka rengöringsmedel och håll aldrig produkten under vatten.
- Se till att inga vätskor kommer i kontakt med vågen. Doppa aldrig vågen i vatten. Spola aldrig av vågen under rinnande vatten.
- Ställ inga föremål på vågen när den inte används.
- Tryck inte på knapparna med våld eller spetsiga föremål.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller kraftiga elektromagnetiska fält (t.ex. från en mobiltelefon).
- Skydda produkten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, kraftiga temperaturvariationer och placera den inte för nära värmekällor (kaminer, värmeelement).

Allmänna tips

- För att du ska kunna jämföra din vikt bör du varje gång väga dig vid samma tid på dygnet (helst på morgonen), efter första toalettbesöket, på fastande mage och utan kläder.
- Viktigt vid mätningen: Mätning av kroppsfett måste utföras barfota och det kan vara lämpligt att fukta fotsulorna lätt. Helt torra eller mycket hårda fotsulor kan ge missvisande resultat, eftersom de inte är tillräckligt elektriskt ledande.
- Stå rakt och stilla under mätningen.
- Vänta några timmar efter fysisk ansträngning som inte är normal för dig.
- Vänta i ca 15 minuter efter att du har gått upp så att det vatten som finns i kroppen hinner fördelas.
- Det är viktigt att observera att det enbart är den långsiktiga trenden som räknas. I regel beror kortsiktiga viktförändringar inom några få dagar på vätskeförlust; andelen vatten i kroppen spelar dock en viktig roll för välbefinnandet.

Begränsningar

Vid visning av andelen kroppsfett och ytterligare värden kan avvikande och osannolika resultat uppstå för följande personer:

- Barn under ca 10 år,
- Tävlingsidrottare och kroppsbyggare,
- Personer med feber, ödemsymtom, osteoporos eller som genomgår dialysbehandling,
- Personer som står under kardiovaskulär medicinering (medicinering av hjärt-kärlsystemet),
- Personer som står under kärlutvidgande eller kärlsammandragande medicinering,
- Personer med stora anatomiska avvikelser i benen i förhållande till kroppsstorleken (benen avsevärt kortare eller längre än normalt).

3. TECKENFÖRKLARING

På produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på märkskylten används följande symboler:

⚠ VARNING

Betecknar en potentiell fara. Om den inte undviks kan det leda till dödsfall eller allvarliga personskador.

	Produktinformation Hänvisar till viktig information
	Följ bruksanvisningen
	Elektriska produkter får inte slängas i hushållsavfallet
Pb Cd Hg	Batterier som innehåller skadliga ämnen ska inte kasseras som hushållsavfall
B A	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papper och kartong
CE	**CE-märkning** Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer.
EAC	Produkterna har bevisats uppfylla kraven i EAEU:s tekniska regelverk.
UK CA	UKCA-märke
	Produkten får inte användas av personer som har medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Implantatens funktion kan påverkas.
	Tillverkare
RECYCLE	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshantera enligt kommunala föreskrifter.
	Symbol för importör
180 kg	Belasta inte vågen med mer än 180 kg / 396 lb / 28 st
	Halkrisk: Ställ dig inte på vågen med blöta fötter.
	Produkten kan tippa: Ställ dig i mitten av vågen.
	Ställ vågen på ett jämnt underlag. Inte på en matta.

4. PRODUKTBESKRIVNING

Tillhörande bilder visas på sidan 3.

1	Elektroder	6	Batterifack
2	▼-knapp	7	Knapp UNIT
3	Knapp SET	8	Mätvärde
4	▲-knapp	9	Måttenhet
5	Display	10	Kroppsdata

5. BÖRJA ANVÄNDA VÅGEN

Sätta i batterier

Om det sitter ett isoleringsband för batteriet på locket till batterifacket så dra av det eller dra av skyddsfolien på batteriet och sätt in batteriet så som polerna visar det. Ta ut batteriet helt igen om vågen inte visar någon funktion och sätt in det igen. Er våg har en "byte-av-batteri"-mätare. Om vågen används med för svaga batterier, syns i displayen "Lo" och vågen kopplas automatiskt ifrån. Batteriet måste i detta fall bytas ut (1 stycke 3V litiumbatteri CR2032).

Byta viktenhet

Vid leveransen är vågen inställd på viktenheten "kg". Starta vågen genom att placera en fot på stegytan en kort stund (ca 1–2 sekunder). Vänta tills "0.0 kg" visas på displayen. På baksidan av vågen finns en knapp för att ställa om till enheterna "pounds" och "stones".

Placering av vågen

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag. A

6. STÄLLA IN ANVÄNDARDATA

För att ta reda på andelen kroppsfett och andra kroppsvärden måste du spara dina personliga användardata.
Vågen har tio minnesplatser där du och exempelvis dina familjemedlemmar kan spara och visa personliga inställningar.

- Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.
- Starta vågen genom att placera en fot på stegytan en kort stund (ca 1–2 sekunder). Vänta tills "0.0 kg" visas på displayen.
- Påbörja inställningen med knappen SET. Den första minnesplatsen blinkar på displayen.
- Välj önskad minnesplats med ▲/▼-knappen och bekräfta med SET-knappen SET.
- Nu kan du göra följande inställningar:

Användardata	Inställningsvärde
Användare/personer	P-1 till P-10
Kroppslängd	100 till 220 cm (3-03" till 7-03")
Ålder	10 till 100 år
Kön	man ( ), kvinna ( )

- De inställda värdena visas efter varandra en gång till. Vågen stängs av automatiskt.

7. ANVÄNDNING

7.1 Mäta

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.

Om ni bara vill väga er

Ställ dig på vågen. Stå stadigt på vågen med vikten jämnt fördelad på båda benen. Vägningen börjar direkt. När visningen syns permanent är mätningen klar. När du har klivit av vågen stängs den av efter några sekunder.

Utföra mätning och diagnos

- Tryck på knappen SET och välj den minnesplats där du har sparat dina personliga inställningar, genom att trycka flera gånger på uppåtpilen eller nedåtpilen. Dessa visas efter varandra tills visningen "0.0 kg" och man/kvinna visas.
- Ställ dig barfota på vågen och se till att du står med båda fötterna på stålelektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.
- Stå stilla på vågen medan analysen av andelen kroppsfett och kroppsvätska genomförs. Den kan ta några sekunder.

Det får inte finnas någon kontakt mellan de båda fötterna, benen, vaderna och låren. Om så sker kan inte mätningen utföras korrekt.

Följande data visas:

- kroppsvikt i **kg**
- andel kroppsfett **FAT** i %
- andel vatten **BW** i %
- andel muskler **MUS** i %
- **BMI**
- Visceralt fettvärde **V-FAT**
- Metabolisk ålder **AGE**
- Alla uppmätta värden visas i tur och ordning igen, sedan kopplas vågen från.

Stänga av vågen

Vågen stängs av automatiskt.

7.2 Bedöma resultaten

För enklare och begripligare presentation tolkas dina värden direkt i displayen.

Andel kroppsfett

Följande kroppsfettsvärden i % ger dig en riktlinje (kontakta läkare för mer information!).

Man

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Idrottare uppvisar ofta lägre värden. Beroende på den typ av sport som utövas, träningsintensitet och kroppsbyggnad kan värden uppnås som ligger under de angivna riktvärdena. Observera dock att extremt låga värden kan medföra hälsorisker.

Visceralt fett (fett runt organ/bukfett)

Visceralt fett är fett som omsluter de inre organen i buken. Visceralt fett kan orsaka sjukdomar som högt blodtryck eller diabetes.
Det viscerala fettet visas på displayen med ett heltal mellan 1 och 59.

Heltal andel visceralt fett	Utvärdering
1–9	Av andelen visceralt fett ligger inom det normala intervallet.
10-14	Andelen visceralt fett ligger inom det förhöjda området.
15-59	Andelen visceralt fett är för hög.

ANDEL VATTEN I KROPPEN

Andelen vatten i kroppen i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kroppsfett innehåller en relativt låg andel vatten. Därför kan personer med en hög andel kroppsfett ligga under riktvärdena för andel vatten i kroppen. För den som sysslar med uthållighetsidrotter kan riktvärdena däremot överskridas på grund av lägre andel fett och högre andel muskler.
Registreringen av kroppens vattenhalt med den här vågen lämpar sig inte för att dra medicinska slutsatser om exempelvis åldersrelaterad vatteninlagring. Rådgör med din läkare om du känner dig osäker. Principiellt bör man eftersträva en hög andel vatten i kroppen.

Andel muskler

Andelen muskler i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Body-Mass-Index (kroppsmasseindex)

Body-Mass-Index (BMI) är en siffra som ofta används för att analysera vikten. BMI räknas ut med hjälp av värdena för kroppsvikt och kroppslängd, och formeln ser ut så här: Body-Mass-Index = kroppsmasseindex: Vikten/längden^2. Enheten för BMI är således [kg/m^2]. Vuxna (från 20 år) delas in efter BMI med följande värden:

Kategori		BMI
Undervikt	Kraftig undervikt	<16
	Måttlig undervikt	16–16,9
	Lätt undervikt	17–18,4
Normalvikt		18,5–25
Övervikt	Lätt övervikt	25,1–29,9
Fetma	Fetma grad I	30–34,9
	Fetma grad II	35–39,9
	Fetma grad III	≥40

Metabolisk ålder

Metabolisk ålder, även kallad biologisk ålder eller ämnesomsättningsålder, kan avvika från den faktiska/kalendariska åldern. Den visar ”invändig” ålder och ger information om hälsostatus.
Generna spelar roll i sammanhanget, men även en hälsosam livsstil (balanserad kost, aktivitet osv.). Även vikten påverkar den biologiska åldern – ju högre BMI (Body Mass Index), desto sämre är det för hälsan.

Tidsmässigt samband för resultaten

Observera att det enbart är den långsiktiga trenden som är av betydelse. Viktförändringar på kort sikt inom några dagar beror i regel på vätskeförlust.

Tolkningen av resultaten görs utifrån förändringarna av totalvikten och de procentuella kroppsfett- och kroppsvattenandelarna samt muskelmassan och den tid som gått mellan förändringarna.
Snabba förändringar inom loppet av några dagar bör skiljas från förändringar på medellång sikt (några veckor) och förändringar på längre sikt (månader).
En grundläggande regel är att kortsiktiga viktförändringar nästan uteslutande beror på en ändrad vattenhalt, medan förändringar på medellång och längre sikt även kan bero på att andelen fett och muskler har påverkats.

- Om vikten sjunker på kort sikt men andelen kroppsfett stiger eller står stilla, har du bara förlorat vatten – exempelvis efter ett träningspass, bastubad eller en diet som bara är inriktad på snabb viktförlust.
- Om vikten stiger på medellång sikt, och andelen kroppsfett sjunker eller står stilla, kan du däremot ha byggt upp värdefull muskelmassa.
- Om vikten och andelen kroppsfett sjunker samtidigt fungerar dieten och du förlorar fettmassa.
- En diet bör helst kompletteras med fysisk aktivitet, konditions- eller styrketräning. På så sätt kan du öka andelen muskler på medellång sikt.
- Resultaten för kroppsfett, vattenhalt eller muskelmassa får inte läggas samman (muskelvävnad innehåller också en viss mängd vatten).

8. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

Produkten ska rengöras med jämna mellanrum.
Rengör vågen genom att torka av den med en fuktig trasa. Om det behövs kan du även ta lite rengöringsmedel på trasan.

- Använd inga starka rengöringsmedel!
- Doppa aldrig produkten i vatten!
- Diska inte produkten i diskmaskin!

9. VAD GÖR JAG OM DET UPPSTÅR PROBLEM?

Upptäcker vågen ett fel vid en mätning , visas "Err2"/"Err".
Om ni ställer er på vågen innan displayen visar "0.0" fungerar vågen inte riktigt.

Möjlig orsak till felet	**Vad kan man göra?**
Den maximala bärkraften på 180 kg överskreds.	Väg bara så mycket som är tillåtet.
Står inte stilla.	Stå så stilla som möjligt.
Det elektriska motståndet mellan elektroderna och fotsulorna är för högt (t.ex. vid för kraftiga förhårdnader på huden).	Upprepa mätningen barfota.
	Fukta eventuellt era fotsulor lätt. Ta bort förhårdnaderna på fotsulorna.
Andelen fett ligger utanför det som kan mätas (mindre än 5% eller mer än 80%).	Upprepa mätningen barfota.
	Fukta eventuellt era fotsulor lätt.
Andelen vatten ligger utanför det mätbara området (mindre än 43 % eller större än 75 %).	Upprepa mätningen barfota.
	Fukta vid behov fotsulorna lätt.

10. AVFALLSHANTERING

De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta insamlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt sätt..
Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:
Pb = batteriet innehåller bly,
Cd = batteriet innehåller kadmium,
Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den i stället till en återvinningscentral.
Produkten ska kasseras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering vänder du dig till ansvariga kommunala myndigheter.



11. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Modell:	BF 183
Mått:	30 x 30 x 1,8 cm
Vikt:	1549 g
Mätområde:	5–180 kg
Visas på displayen:	Displayindikeringen kan läsas av i steg om 0,1 kg.
Repeterbarhet:	Mättoleransen vid upprepade mätningar är +/- 0,4 kg (flera mätningar direkt efter varandra med samma position på våg och person).
Absolut noggrannhet:	Mätvärdet i jämförelse med en kalibrerad vikt är +/- (1% + 0,1kg). T.ex. vid 40 kg motsvarar detta +/- 0,5 kg, vid 100 kg motsvarar detta +/- 1,1 kg.

Tekniska ändringar förbehålles.

12. GARANTI/SERVICE

Mer information om garantin och garantivillkoren hittar du i den medföljande garantifoldern.

Med reservation för fel och ändringar

Les nøye gjennom denne bruksanvisningen. Følg advarslene og sikkerhetsmerknadene. Oppbevar bruksanvisningen for senere bruk. Sørg for at den også er tilgjengelig for andre brukere. Hvis du gir apparatet videre til andre, skal bruksanvisningen følge med.

INNHOLDSFORTEGNELSE

1. Leveringsomfang....63
2. Viktige sikkerhetsmerknader....63
3. Tegnforklaring....64
4. Apparatbeskrivelse....65
5. Før bruk....65
6. Legge inn brukerdata....65
7. Bruk....65
8. Rengjøring og vedlikehold....66
9. Fremgangsmåte ved problemer?....66
10. Avfallshåndtering....67
11. Tekniske data....67
12. Garanti/service....67

SLIK FUNGERER APPARATET

Denne digitale vekten brukes for å finne vekt og diagnostisere personlige fitnessdata. Vekten er beregnet for personlig og privat bruk. Vekten har følgende funksjoner som kan brukes av inntil 10 personer:

- Måling av kroppsvekt og BMI,
- Måling av kroppsfettprosent,
- Kroppens vanninnhold,
- Muskelmengde,
- Visceralt fettnivå og metabolsk alder.

I tillegg har vekten følgende funksjoner:

- Omstilling mellom kilogram ”kg”, engelske pound ”lb” og stone ”st”,
- Funksjon for automatisk utkobling,
- Varsel om batteriskift når batteriene begynner å bli dårlige.

1. LEVERINGSOMFANG

Kontroller at emballasjen til apparatet er uskadd, og at innholdet er komplett. Kontroller før bruk at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler, eller kontakt kundeservice.

- Diagnostisk vekt BF 183
- 1 stk. 3V litiumbatteri CR2032
- Denne bruksanvisningen
- 1 x garantiark

2. VIKTIGE SIKKERHETSMERKNADER

⚠ ADVARSEL

- Forskriftsmessig bruk: Apparatet er kun beregnet på veiing av mennesker og registrering av personlige treningsdata. Apparatet er kun ment til personlig bruk, ikke til medisinsk eller kommersiell bruk. Bruk apparatet kun til det formålet det er utviklet for og på den måten som er beskrevet i denne bruksanvisningen.
- **Apparatet må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Det kan føre til redusert funksjon.**



- **Apparatet må ikke brukes under svangerskap.**
- Fare for velt! Plasser aldri vekten på en ujevn overflate (se figur **A**). Stå aldri ytterst på den ene siden av vekten (se figur **B**).
- Sklifare! Ikke gå på vekten med våte føtter (se figur **B**). Ikke gå på vekten hvis overflaten er fuktig. Ikke gå på vekten med sokker.
- Vær oppmerksom på at det kan være et visst slingringsmonn i måleverdiene. Dette skyldes tekniske årsaker, da vekten ikke er kalibrert for profesjonell, medisinsk bruk.
- Denne vekten fungerer etter prinsippet for B.I.A., bioelektrisk impedansanalyse. Ved hjelp av denne målingen av elektrisk motstand (impedans), kombinert med konstanter og individuelle verdier (alder, høyde, kjønn), kan man bestemme kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier. Vi gjør oppmerksom på at verdiene som måles ved hjelp av denne diagnosevekten, bare gir omtrentlige resultater når det gjelder de faktiske, medisinske analyseverdiene for kroppen. Bare en lege med spesialutdannelse kan ved hjelp av medisinske metoder (f.eks. computertomografi) foreta nøyaktig måling av kroppsfett, kroppens vanninnhold, muskelmengde og andre kroppsparametre.
- Ved hver diett eller behandling av over- eller undervekt må det utføres en kvalifisert rådgivning fra fagpersonell (f.eks. lege). Verdiene som måles med vekten, kan hjelpe fagfolk.
- Hos barn, toppidrettsutøvere eller personer med medisinske/kroppsrelaterte begrensninger (f.eks. ødemsymptomer, osteoporose, inntak av kardiovaskulær eller blodåreendrende medisin, personer med betydelige anatomiske avvik i bena) kan det forekomme unøyaktige eller usannsynlige resultater ved vurdering av kroppsfett.
- Ved utilstrekkelig blodsirkulasjon i bena, for høy venestase, innsnevrede blodkar eller utstrakte benødem, kan det forekomme unøyaktige eller ikke plausible resultater ved måling av hjertefrekvens.
- Reparasjoner skal kun utføres av Beurers kundeservice eller en autorisert forhandler. Du må aldri prøve å åpne vekten selv.
- Vekten kan belastes med maks. 180 kg (396 lb / 28 st). Ved veiing blir resultatene angitt i trinn på 100 g (0,2 lb 1/4 st).
- Måleresultatene for kroppsfett, vanninnhold og muskelmengde angis i trinn på 0,1 %. Måleresultatene for BMI og visceralt fett vises uten enhet, metabolsk alder vises i år.
- Ved levering er vekten stilt inn på måleenhetene „cm“ og „kg“. På baksiden av vekten finner du en omstillingsknapp som brukes til å stille om vekten til „pund“ (lb) og „stones“ (st).

Sikkerhetsmerknader for håndtering av batterier

- Sett alltid inn batteriene korrekt, og pass på at polretningen (+ / -) er riktig. Hold batteriene rene og tørre og borte fra vann. Velg alltid riktig batteritype.
- Batterier og kontakter i batterirommet må aldri kortsluttes.
- Batterier må aldri lades opp, tvangsutlades, varmes opp, demonteres, deformeres, innkapsles eller modifiseres.
- Du må aldri sveise eller lodde på batteriene.
- Bland aldri batterier fra ulike produsenter, med ulik kapasitet (nye og brukte), størrelse eller type i et og samme apparat.
- **Eksplosjonsfare!** Hvis du ikke følger de angitte instruksjonen, kan det føre til personskade, overoppheting, lekkasje, utslipp, brudd, eksplosjon eller brann.
- Hvis et batteri lekker, må du bruke vernehansker og rengjøre batterirommet med en tørr klut.
- Hvis væske fra en battericelle kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.

- **Fare for svelging!** Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ved svelging må lege kontaktes umiddelbart.
- La aldri barn bytte batterier uten tilsyn av en voksen.
- Batterier skal oppbevares i godt ventilerte, tørre og kjølige rom, og ikke i nærheten av metallgjenstander.
- Batterier må ikke utsettes for direkte sollys eller regn.
- Ta batteriene ut av apparatet hvis dette ikke skal brukes på en stund.
- Avhend utladede batterier umiddelbart og på forskriftsmessig måte. Batterier må aldri kastes på åpen ild.
- Ved avhending skal batterier med ulike elektrokjemiske systemer oppbevares atskilt.

Oppbevaring og stell

Påpasselig bruk og oppbevaring er viktig for å sikre at måleverdiene forblir nøyaktige og apparatet får lengst mulig levetid:

- Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom. Ikke bruk kaustiske rengjøringsmidler. Obs! Apparatet skal aldri nedsenkes i vann.
- Pass på at det ikke kommer væske inn i vekten. Vekten må aldri dyppes i vann. Skyll aldri apparatet under rennende vann.
- Det må ikke plasseres gjenstander oppå vekten når den ikke er i bruk.
- Ikke trykk på knappen med stor kraft eller med skarpe gjenstander.
- Ikke utsett vekten for høye temperaturer eller sterke elektromagnetiske felt (f.eks. mobiltelefoner).
- Beskytt apparatet mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, kraftige temperatursvingninger og for nært plasserte varmekilder (ovner, varmeelementer).

Generelle tips

- For at resultatene skal bli mest mulig sammenlignbare, anbefales det at du veier deg omtrent samme tid på døgnet (helst om morgenen), går på toalettet først, veier deg uten klær og er i edru tilstand.
- Viktig under målingen: Målingen av kroppsfettet må alltid gjøres barføtt, og det er en fordel at fotsålene er litt fuktige. Helt tørre fotsåler eller fotsåler med svært hard hud kan føre til utilfredsstillende resultater, ettersom disse har lav ledeevne.
- Stå oppreist og stille mens veiingen pågår.
- Vent noen timer etter uvanlige kroppslige anstrengelser.
- Vent ca. 15 minutter etter at du har stått opp, slik at vannet i kroppen får fordelt seg.
- Det er viktig å huske at bare den langvarige tendensen teller. Som regel skyldes kortsiktige vektavvik i løpet av få dager væsketap, men kroppsvann er også viktig når det gjelder velvære.

Begrensninger

Ved måling av kroppsfettet og de andre verdiene kan det forekomme avvikende og urimelige resultater hos:

- barn under ca. 10 år,
- idrettsutøvere og kroppsbyggere,
- personer med feber, som tar dialysebehandling, med ødemsymptomer eller beinskjørhet,
- personer som tar medisin for hjerte- og karsykdommer,
- personer som bruker blodåreutvidende eller blodåresammentrekkende medikamenter,
- personer med store anatomiske avvik i bena i forhold til total kroppshøyde (ekstremt korte eller ekstremt lange ben).

3. TEGNFORKLARING

Det brukes følgende symboler på selve enheten, i bruksanvisningen, på emballasjen og på enhetens merking:

⚠ ADVARSEL

Indikerer en mulig truende fare. Hvis faren ikke unngås, kan det føre til dødsfall eller alvorlige personskader.

	**Produktinformasjon** Henvisning til viktig informasjon
	Følg bruksanvisningen
	Elektriske apparater skal ikke kastes i husholdningsavfallet
	Ikke kast batterier som inneholder farlige stoffer i vanlig husholdningsavfall
	Merking for å identifisere emballasjematerialet. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = kunststoff, 20-22 = papp og papir
	**CE-merking** Dette produktet oppfyller kravene til gjeldende europeiske og nasjonale retningslinjer.
	Produktene oppfyller kravene i EAWUs tekniske forskrifter.
	Samsvarsvurderingsmerke fra Storbritannia
	Apparatet må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Det kan føre til redusert funksjon for disse.
	Produsent
	Skill produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gjeldende bestemmelser.
	Importørsymbol
	Skill produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gjeldende bestemmelser.
	Importørsymbol
	Fare for velting: Stå midt på veieplattformen.
	Plasser vekten på en jevn overflate. Ikke bruk teppe.

4. APPARATBESKRIVELSE

De tilhørende tegningene vises på side 3.

1	Elektroder	6	Batterirom
2	▼-knapp	7	Knapp UNIT
3	Knapp SET	8	Måleverdi
4	▲-knapp	9	Måleenhet
5	Display	10	Kroppsdata

5. FØR BRUK

Sette i batterier

Hvis det finnes, trekk av batteriets isolertape på batterirommets deksel eller fjern beskyttelsesfolien på batteriet og sett inn batteriet i henhold til polaritet. Dersom vekten ikke viser noe funksjon, fjern batteriet komplett og sett det inn på nytt. Vekten er utstyrt med en "Batteriskiftindikator". Ved bruk av vekten med for svakt batteri vises på displayet "Lo", og vekten utkoples automatisk. Batteriet må i så fall skiftes (1 stk. 3V litiumbatteri CR2032).

Endre vektenhet

Ved levering er vekten satt til måleenheten "kg". Slå på vekten ved å belaste vektplaten kort (ca. 1–2 sekunder) med en fot. Vent til "0.0 kg" vises på displayet. På baksiden av vekten finner du en knapp som brukes til å stille om vekten til "pund" og "stones" (lb, st).

Plassering av vekten

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt. A

6. LEGGE INN BRUKERDATA

For å kunne måle kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier må du legge inn personlige brukerdata.
Vekten har 10 brukerlagringsplasser der du og for eksempel andre medlemmer av familien kan lagre og hente personlige innstillinger.

- Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.
- Slå på vekten ved å belaste vektflaten kort (ca. 1–2 sekunder) med den ene foten. Vent til "0.0 kg" vises på displayet.
- Begynn å stille inn med knappen SET. På displayet blinker den første lagringsplassen.
- Bruk ▲/▼ knappen til å velge ønsket lagringsplass og bekreft med SET-knappen.
- Nå kan du foreta følgende innstillinger:

Brukerdata	Innstillingsverdier
Brukere/personer	P-1 til P-10
Kroppshøyde	100 til 220 cm (3-03" til 7-03")
Alder	10 til 100 år
Kjønn	Mann (♂), kvinne (♀)

- De indstillede værdier vises igen én efter én. Vægten slukkes derefter automatisk.

7. BRUK

7.1 Utføre måling

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

Kun måling av vekt

Gå på vekten. Stå rolig på vekten og hold kroppsvekten jevnt fordelt på begge bein. Vekten begynner å måle med en gang. Målingen er fullført når visningen blir stående uforandret. Når du stiger av vekten, slår den seg av automatisk i løpet av noen sekunder.

Utføre måling og diagnose

- Trykk på SET-knappen og velg lagringsplassen der de personlige basisopplysningene er lagret ved å eventuelt trykke flere ganger på ▲/▼ -knappen. Disse vises etter hverandre inntil meldingen "0.0 kg" og valgt kjønn vises.
- Trå barføtt på vekten og stå rolig med begge bein på stålelektrodene. Pass på at kroppsvekten blir jevnt fordelt.
- Stå stille på vekten mens kroppsfett- og vanninnholdsanalysen gjennomføres. Dette kan ta noen sekunder.

ⓘ Det må ikke være noen kontakt mellom føtter, ben, legger og lår. Ellers kan målingen ikke utføres korrekt.

FØLGENDE DATA BLIR VIST:

- Kroppsvekt i **kg**
- Kroppsfettandel **FAT** i %
- Vannandel **BW** i %
- Muskelandel **MUS** i %
- **BMI**
- Visceralt fettnivå **V-FAT**
- Metabolsk alder **AGE**
- Nå vises en gang til etter hverandre alle målte verdier, deretter utkoples vekten.

Slå av vekten

Vekten slår seg av automatisk.

7.2 Evaluere resultatene

For en enklere og mer forståelig klassifisering vises dine verdier direkte i skjermen.

Kroppsfettprosent

Kroppsfettverdiene i % nedenfor gir deg en pekepinn (kontakt legen din for mer informasjon!).

Mann

Alder	lav	normal	middels	høy
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 %

Kvinne

Alder	lav	normal	middels	høy
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 %

Hos idrettsutøvere konstateres ofte en lav verdi. Avhengig av idrettsgrein, treningsintensitet og kroppskonstitusjon kan det forekomme verdier som ligger enda lavere enn de angitte, veiledende verdiene.

Vi gjør likevel oppmerksom på at ekstremt lave verdier kan innebære helsefare.

Visceralfett (organfett / magefett)

Som visceralfett betegnes fettet som omslutter de indre organene i bukhulen. Visceralfett mistenkes for å fremme sykdommer som høyt blodtrykk eller diabetes.
Visceralfettet vises på displayet med et referansetall mellom 1 og 59.

Referansetall visceralfettpro-sent	Vurdering
1–9	Din viscerale fettprosent ligger i normalom-rådet.
10-14	Din viscerale fettprosent ligger ligger i det forhøyede området.
15-59	Din viscerale fettprosent er for høy.

Kroppens vanninnhold

Kroppens vanninnhold i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	dårlig	bra	svært bra
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinne

Alder	dårlig	bra	svært bra
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kroppsfett inneholder forholdsvis lite vann. For personer med høy kroppsfettprosent kan derfor kroppens vanninnhold ligge under standardverdiene. Hos utøvere av kondisjonsidrett kan derimot standardverdiene overskrides på grunn av lav kroppsfettprosent og høy muskelmengde.
Målingen av kroppsvann med denne vekten kan ikke brukes til å trekke medisinske slutninger med hensyn til aldersbetinget vannan-samling i kroppen. Kontakt lege ved behov. I utgangspunktet gjelder det å strebe mot et høyt vanninnhold i kroppen.

MUSKELMENGDE

Muskelmengden i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	lav	normal	høy
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 %

Kvinne

Alder	lav	normal	høy
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 %

Body Mass Index (kroppmasseindeks)

BMI brukes ofte for å evaluere kroppsvekt. For å regne ut BMI,brukes følgende formel: BMI = kroppsvekt : kroppshøyde^2. Enheten for BMI er dermed [kg/m^2]. For voksne over 20 år har man på grunnlag av BMI opprettet følgende vektinndeling og verdier:

Kategori		BMI
undervekt	alvorlig undervekt	< 16
	moderat undervekt	16-16,9
	lett undervekt	17-18,4
normalvekt		18,5-25
overvekt	lett overvekt	25,1-29,9
Fedme (overvekt)	Fedme, grad 1	30-34,9
	Fedme, grad 2	35-39,9
	Fedme, grad 3	≥ 40

Metabolsk alder

Metabolsk alder, også kalt biologisk alder eller stoffskiftealder, kan avvike fra faktisk alder. Den viser den „indre“ alderen og gir kun en indikasjon på helsestatus.
Her spiller gener en viktig rolle, og det samme gjør en sunn livsstil (balansert kosthold, aktivitet osv.). Vekten påvirker også biologisk alder – jo høyere kroppsmasseindeks, desto verre er det for helsen.

Tidssammenheng i måleresultatene

Vær oppmerksom på at kun den langsiktige trenden er av betydning. Kortsiktige vekttap i løpet av få dager skyldes som regel væsketap.

Tolkningen av resultatene avhenger av forandringene i totalvekten og endrede prosentverdier for kroppsfett, kroppsvann og muskelmengde, samt over hvilket tidsrom disse endringene skjer.
Vi skiller mellom raske endringer i løpet av få dager, middels langsiktige endringer (over uker) og langsiktige endringer (over måneder).
Som grunnregel vil kortsiktige endringer av vekten nesten utelukkende vises som endringer i vanninnholdet, mens middels langsiktige og langsiktige endringer også kan påvirke fettprosenten og muskelmengden.

- Når vekten synker raskt, mens kroppsfettprosenten stiger eller ikke endres, har du bare mistet vann – f.eks. etter trening, badstue eller en diett som er begrenset til raskt vekttap.
- Hvis vekten stiger middels langsiktig mens kroppsfettprosenten synker eller ikke endres, kan du derimot ha bygd opp verdifull muskelmengde.
- Hvis både vekten og kroppsfettprosenten synker samtidig, fungerer slankekuren – du mister fettmasse.
- Ideelt sett bør slankekuren kombineres med fysisk aktivitet, trim eller styrketrening. På den måten kan du øke muskelmengden middels langsiktig.
- Kroppsfett, kroppsvann eller muskelmengde kan ikke legges sammen (muskelvev inneholder også bestanddeler med kroppsvann).

8. RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom.
Vekten rengjøres med en fuktig klut som eventuelt er påført litt oppvaskmiddel.

- Ikke bruk sterke løsnings- eller rengjøringsmidler!
- Apparatet må ikke legges i vann!
- Apparatet kan ikke rengjøres i oppvaskmaskin!

9. FREMGANGSMÅTE VED PROBLEMER?

Dersom vekten fastslår en feil ved målingen, vises "Err2" / "Err".
Dersom du stiller deg på vekten før det vises "0.0" på displayet, virker vekten ikke korrekt.

Mulige feilårsaker	Avhjelp
Den maksimale bærekraften på 180 kg ble overskredet.	Vei bare maksimalt tillatt vekt.
Du står urolig.	Stå mest mulig i ro.
Den elektriske motstand mellom elektrodene og fotsålen er for høy (f.eks. ved for tykk hard hud).	Gjenta målingen barbeint.
	Fukt evt. fotsålene lett. Fjern evt. hard hud på fotsålene.
Fettandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 5% eller større enn 80%).	Gjenta målingen barbeint.
	Fukt evt. fotsålene lett.
Vannandelen ligger utenfor målbart område (mindre enn 43 % eller større enn 75 %).	Gjenta målingen barbeint.
	Fukt eventuelt fotsålene lett.

10. AVFALLSHÅNDTERING

De brukte og fullstendig utladde batteriene må avhendes i spesielle samlebeholdere eller deponier for spesialavfall eller leveres inn hos en elektroforhandler. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte..



Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:
Pb = batteriet inneholder bly,
Cd = batteriet inneholder kadmium,
Hg = batteriet inneholder kvikksølv.

Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Kassering skal skje via aktuelle lokale oppsamlingspunkter.



Apparatet skal avhendes i henhold til WEEE-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall. Hvis du har spørsmål angående dette, kan du henvende deg til de kommunale myndighetene som har ansvar for avfallshåndteringen.

11. TEKNISKE DATA

Modell:	BF 183
Mål:	30 x 30 x 1,8 cm
Vekt:	1549 g
Måleområde:	5–180 kg
Skjermvisning:	Lesbarheten til skjermen er i steg på 0,1 kg
Repeterbarhet:	Måletoleransen for gjentatte målinger er +/- 0,4 kg (måling flere ganger rett etter hverandre på samme vekt med samme mulige målepo-sisjon og person).
Absolutt nøyak-tighet:	Den målte verdien sammenlignet med en kalibrert vekt er +/- (1% + 0,1kg). For eksempel, ved 40 kg tilsvarer dette +/- 0,5 kg, ved 100 kg tilsvarer dette +/- 1,1 kg.

Med forbehold om tekniske endringer.

12. GARANTI/SERVICE

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene i det medfølgende garantiarket.

Med forbehold om feil og endringer

SUOMI

Lue tämä käyttöohje huolellisesti. Noudata varoituksia ja turvallisuusohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta varten. Varmista, että käyttöohje on muiden käyttäjien saatavilla. Jos luovutat laitteen eteenpäin, anna käyttöohje laitteen mukana.

SISÄLLYS

1. Pakkauksen sisältö....68
2. Tärkeitä turvallisuusohjeita....68
3. Merkkien selitykset....69
4. Laitteen kuvaus....70
5. Käyttöönotto....70
6. Käyttäjätietojen tallentaminen....70
7. Käyttö....70
8. Puhdistus ja hoito....71
9. Ongelmien ratkaisu....72
10. Hävittäminen....72
11. Tekniset tiedot....72
12. Takuu/huolto....72

LAITTEEN TOIMINNOT

Tämä digitaalinen vaaka mittaa painon ja analysoi kehon ominaisuuksia. Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen kotikäyttöön.
Vaakaan voidaan tallentaa jopa 10 henkilön mittausarvot seuraavista mittaustoiminnoista:

- paino ja painoindeksi (BMI),
- kehon rasvapitoisuus,
- kehon vesipitoisuus,
- lihasmassa,
- viskeraalirasvan arvo ja metabolinen ikä.

Vaa'assa on myös seuraavat lisätoiminnot:

- yksikköjen kilogramma (kg), pauna (lb) ja naula (st) valinta,
- automaattinen virrankatkaisutoiminto,
- paristonvaihtosymboli paristojen varauksen ollessa alhainen.

1. PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Tarkista, että laitteen pakkaus on ulkoisesti vahingoittumaton ja että toimitus sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä sitä. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.

- Diagnoosivaaka BF 183
- 1 x 3 voltin litiumparisto CR2032
- Tämä käyttöohje
- 1 x takuulomake

2. TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

⚠ VAROITUS

- Tarkoituksenmukainen käyttö: Laite on tarkoitettu vain ihmisten punnitsemiseen ja henkilökohtaisten kuntotietojen tallentamiseen. Laite on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön, ei lääketieteelliseen eikä kaupalliseen käyttöön. Laitetta saa käyttää vain siihen käyttötarkoitukseen, johon se on kehitetty, ja tässä käyttöohjeessa määritetyllä tavalla.
- **Henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti (esim. sydämentahdistin), eivät saa käyttää laitetta. Implantin toiminta saattaa häiriintyä.**
- **Älä käytä laitetta, jos olet raskaana.**



- Kaatumisvaara! Älä koskaan aseta vaakaa epätasaiselle alustalle (katso kuva A). Älä astu ainoastaan vaa'an toiselle ulkoreunalle (katso kuva B).
- Liukastumisvaara! Älä astu vaa'alle märin jaloin (katso kuva B). Älä astu vaa'alle, jos sen pinta on kostea. Älä astu vaa'alle sukat jalassa.
- Huomaa, että tekniset mittauspoikkeamat ovat mahdollisia, sillä laite on kalibroimaton eikä sitä ole tarkoitettu ammatilliseen eikä lääkinnälliseen käyttöön.
- Vaaka toimii biosähköisen impedanssianalyysin (BIA) periaatteella. Sähköisen vastuksen (impedanssin) mittaus mittaa kehon rasvaprosentin tai muita arvoja ottaen samalla huomioon pysyvät tai yksilölliset arvot (ikä, pituus, sukupuoli). Huomaa, että diagnoosivaa'an ilmaisemat arvot eivät täysin vastaa kehon lääketieteellisiä, todellisiin analyysimenetelmiin perustuvia arvoja. Kehon rasva- ja vesipitoisuuden, lihasmassan sekä muut kehon parametrit voi määritellä tarkasti ainoastaan lääketieteellisiä menetelmiä (esim. tietokonetomografia) käyttävä erikoislääkäri.
- Yli- tai alipainoisen henkilön ruokavalion tai hoidon osalta on aina noudatettava erikoistuneen hoitohenkilökunnan (esim. lääkärin) antamia ohjeita. Vaa'an avulla mitatut arvot voivat tällöin auttaa hoitohenkilökuntaa.
- Lapsilla, kilpaurheilijoilla tai henkilöillä, joilla on lääketieteellisiä tai fyysisiä rajoitteita (esim. turvotusta, sydän- tai verisuonilääkitys, jaloissa huomattavia anatomisia poikkeavuuksia), voi ilmetä kehon rasvapitoisuuden määrittämisen yhteydessä epätarkkoja tai epätodennäköisiä tuloksia.
- Jos jaloissa on riittämätön verenkierto, liian korkea laskimostaasi, vasokonstriktio tai laajamittainen turvotus, sykettä määritettäessä voi esiintyä epätarkkoja tai epätodennäköisiä tuloksia.
- Korjauksia saa suorittaa vain Beurerin asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä. Älä koskaan avaa vaakaa itse.
- Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 180 kg (396 lb / 28 st). Vaaka ilmoittaa punnitun painon 100 gramman (0,2 lb, 1/4 st) tarkkuudella.
- Kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihasmassan näyttöväli on 0,1 %. Painoindeksin (BMI) ja viskeraalirasvan mittaustulokset näytetään yksiköttömänä metabolisena ikänä vuosissa.
- Toimitushetkellä vaa'an oletusasetuksina ovat yksiköt cm ja kg. Vaa'an takapuolella on vaihtopainike, jolla painoyksiköksi voidaan valita pauna (lb) ja stone (st).

Paristojen käsittelyyn liittyvät turvallisuusohjeet

- Aseta paristot aina oikein ja huomioi niiden napaisuus (+ / -). Pidä paristot puhtaina ja kuivina äläkä altista niitä vedelle. Valitse aina oikea paristotyyppi.
- Älä koskaan oikosulje paristokoteloa tai sen koskettimia.
- Älä koskaan lataa, kuumenna, pura, muotoile, koteloi tai muokkaa paristoja.
- Älä koskaan hitsaa tai juota paristoja.
- Älä koskaan sekoita eri valmistajien paristoja, kapasiteetteja (uusia ja käytettyjä), erikokoisia tai -tyyppisiä paristoja keskenään.
- **Räjähdysvaara!** Mainittujen kohtien noudattamatta jättäminen voi johtaa henkilövahinkoihin, ylikuumenemiseen, vuotamiseen, ilmaantumiseen, rikkoutumiseen, räjähdykseen tai tulipaloon.
- Jos paristosta on vuotanut nestettä, käytä suojakäsineitä ja puhdista paristolokero kuivalla liinalla.
- Jos paristosta vuotava neste joutuu kosketukseen ihon tai silmien kanssa, huuhtele altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.

- **Nielemisvaara!** Säilytä paristot lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nielty, on hakeuduttava välittömästi lääkärin hoitoon.
- Älä koskaan anna lasten vaihtaa paristoja ilman aikuisen valvontaa.
- Paristot on varastoitava erillään metalliosista hyvin ilmastoidussa, kuivassa ja viileässä tilassa.
- Älä altista paristoja suoralle auringonvalolle tai sateelle.
- Poista paristot laitteesta, jos et käytä sitä pitkään aikaan.
- Hävitä käytetyt paristot viipymättä ja asianmukaisesti. Älä koskaan heitä paristoja tuleen.
- Kun hävität pariston, säilytä se erillään muista sähkökemiallisista järjestelmistä.

Säilytys ja hoito

Mittaustulosten tarkkuuteen ja laitteen käyttöikään vaikuttaa laitteen huolellinen käsittely:

- Laite on puhdistettava aika ajoin. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita, äläkä koskaan pidä laitetta veden alla.
- Varmista, ettei vaa'an pinnalla ole nestettä. Älä koskaan upota vaakaa veteen. Älä koskaan huuhtele laitetta juoksevan veden alla.
- Älä säilytä mitään esineitä käyttämättömänä olevan vaa'an päällä.
- Älä paina painiketta väkivalloin äläkä käytä teräviä esineitä sen painamiseen.
- Älä altista vaakaa korkeille lämpötiloille tai voimakkaille sähkömagneettisille kentille (esimerkiksi matkapuhelimet).
- Suojaa laitetta iskuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja suorilta lämmönlähteiltä (uunit, lämpöpatterit).

Yleisiä ohjeita

- Pyri punnitsemaan itsesi aina samaan vuorokaudenaikaan, jotta voit paremmin vertailla punnitustuloksia. Käy vaa'alla mieluiten aamuisin ilman vaatteita, heti WC:ssä käynnin jälkeen ja tyhjällä vatsalla.
- Tärkeää mittauksen yhteydessä: Kehon rasvapitoisuus voidaan mitata ainoastaan paljain jaloin. Jalkapohjat kannattaa tarvittaessa kostuttaa kevyesti. Täysin kuivat tai voimakkaasti kovettuneet jalat voivat antaa epätarkkoja tuloksia, sillä niiden johtavuus on liian alhainen.
- Seiso mittauksen aikana pystyasennossa ja liikkumatta.
- Älä suorita mittausta muutamaan tuntiin epätavallisen fyysisen rasituksen jälkeen.
- Ole ennen mittauksen suorittamista noin 15 minuuttia jalkeilla, jotta kehossa oleva vesi ehtii jakautua.
- Huomaa, että vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytaikaiset painonvaihtelut liittyvät pääsääntöisesti nestehukkaan. Kehon vesipitoisuus on kuitenkin tärkeää yleiselle hyvinvoinnille.

Rajoitukset

Kehon rasvapitoisuus ja muut arvot voivat vaihdella, ja mittaustulokset voivat olla virheellisiä:

- alle 10-vuotiailla lapsilla,
- kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla,
- henkilöillä, joilla on kuumetta, turvotusta tai osteoporoosi tai jotka ovat dialyysihoidossa,
- henkilöillä, joilla on käytössään sydän- ja verisuonilääkitys,
- henkilöillä, jotka käyttävät verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä,
- henkilöillä, joilla on huomattavia anatomisia poikkeavuuksia jalkojen pituudessa suhteessa muuhun kehoon (jalkojen pituus huomattavan lyhyt tai pitkä).

3. MERKKIEN SELITYKSET

Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

⚠ VAROITUS

Kuvaa mahdollisesti uhkaavaa vaaraa. Jos varoitusta ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai erittäin vakava loukkaantuminen.

	**Tuotetietoa** Huomautus tärkeistä tiedoista
	Noudata käyttöohjetta
	(Sähkö)laitetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa.
	Vaarallisia aineita sisältäviä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana.
	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi
	**CE-merkintä** Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
	Tuotteet ovat todistettavasti yhdenmukaisia Euraasian talousunionin teknisten standardien kanssa.
	Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
	Lääketieteellisiä istutteita (kuten sydämentahdistinta) käyttävät henkilöt eivät saa käyttää laitetta. Istutteiden toiminta saattaa häiriintyä.
	Valmistaja
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Maahantuojan symboli
	Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 180 kg / 396 lb / 28 st.
	Liukastumisvaara: Älä astu vaa'alle märin jaloin.
	Kaatumisvaara: Astu keskelle punnituspintaa.
	Aseta vaaka tasaiselle alustalle. Älä aseta vaakaa maton päälle.

4. LAITTEEN KUVAUS

Piirustukset ovat sivulla 3.

1	Elektrodit	6	Paristokotelo
2	▼-painike	7	Painike UNIT
3	Painike SET	8	Mittausarvo
4	▲-painike	9	Mittayksikkö
5	Näyttö	10	Kehon tiedot

5. KÄYTTÖÖNOTTO

Paristojen asettaminen paikoilleen

Toimitustavasta riippuen vedä pariston eristyssuikale ulos paristokotelosta tai poista pariston suojakalvo ja aseta paristo paristokoteloon navoituksen mukaisesti. Jos vaaka ei käynnisty, irrota paristo kotelosta ja aseta se uudelleen paikoilleen. Vaaka on varustettu paristonvaihtonäytöllä. Kun vaa'alle astutaan pariston ollessa lähes tyhjä, näyttökentässä näkyy ”Lo” ja vaaka sammuu automaattisesti. Tällöin vaakaan on vaihdettava uudet paristot (1 x 3 voltin litiumparisto CR2032).

Painon mittayksikön vaihtaminen

Toimitushetkellä laitteen oletusasetuksena on ”kg”. Kytke vaaka päälle painamalla vaa'an astinpintaa nopeasti (n. 1–2 sekuntia). Odota, kunnes näytöllä näkyy ”0.0 kg”. Vaa'an takapuolella on painike, josta mittayksiköksi voidaan valita pauna (lb) ja naula (st).

Vaa'an asettaminen paikalleen

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla. A

6. KÄYTTÄJÄTIETOJEN TALLENTAMINEN

Jotta voit määrittää kehosi rasvapitoisuuden ja muut arvot, sinun on tallennettava henkilökohtaiset käyttäjätietosi.
Vaa'assa on 10 käyttäjämuistipaikkaa, joiden avulla sinä ja esimerkiksi perheenjäsenesi voitte tallentaa henkilökohtaiset asetuksenne ja tarkastella niitä myöhemmin.

- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattiapinnalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.
- Kytke vaaka päälle painamalla vaa'an astinpintaa jalalla nopeasti (n. 1–2 sekuntia). Odota, kunnes näytöllä näkyy ”0.0 kg”.
- Aloita tallennus painikkeella SET. Näytöllä vilkkuu ensimmäinen muistipaikka.
- Valitse haluamasi muistipaikka painikkeilla ▲/▼, ja vahvista valinta painikkeella SET.
- Nyt voit määritellä seuraavat asetukset:

Käyttäjätiedot	Asetettavat arvot
Käyttäjiä/henkilöitä	P-1–P-10
Pituus	100–220 cm (3-03"–7-03")
Ikä	10–100 vuotta
Sukupuoli	mies ( ), nainen ( )

- Verdiene som nå er innstilt, vises på nytt etter hverandre. Vekten slår seg deretter av automatisk.

7. KÄYTTÖ

7.1 Mittauksen suorittaminen

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.

Pelkän painon mittaus

Astu vaa'alle. Seiso vaa'alla rauhallisesti. Painon tulee jakautua tasaisesti molemmille jaloille. Kun näytölle jää yksi lukema, punnitus on valmis. Kun nouset pois vaa'alta, laitteen virta katkeaa automaattisesti muutaman sekunnin kuluttua.

Mittauksen ja diagnoosin tekeminen

- Paina SET-painiketta ja valitse tarvittaessa ▲/▼-painikkeella muistipaikka, johon omat henkilökohtaiset perustietosi on tallennettu. Tiedot näkyvät näytöllä peräkkäin, kunnes ”0.0 kg” ja valittu sukupuoli ilmestyvät näytölle.
- Nouse vaa'alle paljain jaloin. Varmista, että seisot rauhallisesti ja tasaisesti molemmilla jaloilla teräs-elektrodien päällä.
- Seiso liikkumatta, kun vaaka suorittaa kehon rasva- ja vesipitoisuuden mittauksen. Tämä voi kestää muutaman sekunnin.

Jalkapohjat, jalat, pohkeet ja reidet eivät saa olla kosketuksissa toisiinsa. Muutoin mittaustulokset voivat vääristyä.

Seuraavat tiedot tulevat näyttöön näkyviin:

- Paino **kilogrammoina**
- Rasvaosuus prosenttilukuna **FAT**
- Nesteosuus prosenttilukuna **BW**
- Lihasosuus prosenttilukuna **MUS**
- **BMI**
- Viskeraalirasvan arvo **V-FAT**
- Metabolinen ikä **AGE**
- Kaikki mitatut arvot näkyvät uudelleen toisensa jälkeen näytöllä, minkä jälkeen vaaka sammuu.

Vaa'an sammuttaminen

Vaaka sammuu automaattisesti.

7.2 Mittaustulosten arviointi

Arvojen lukemista ja ymmärtämistä helpottaa se, että arvot analysoidaan suoraan näytöllä.

Kehon rasvapitoisuus

Seuraavat kehon rasvapitoisuusarvot (%) ovat ohjeellisia. Jos kaipaat lisätietoja, käänny lääkärisi puoleen!

Mies

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Urheilijoiden arvot ovat yleensä alhaisempia. Harrastetusta urheilulajista, harjoittelutehosta ja ruumiinrakenteesta riippuen määritetyt arvot voivat olla annettuja ohjearvoja alhaisempia. Ota kuitenkin huomioon, että erittäin alhaiset arvot voivat aiheuttaa terveysvaaroja.

Viskeraalirasvapitoisuus (sisäelirasva/vatsarasva)

Viskeraalirasva on sisäelinten ympärille vatsaontelon alueelle sijoittuvaa rasvaa. Viskeraalirasvan epäillään edistävän erilaisia sairauksia, kuten korkeaa verenpainetta tai diabetesta.
Viskeraalirasva ilmoitetaan lukuna 1–59.

Viskeraalirasvapitoisuus	Arviointi
1–9	Viskeraalirasvan määrä on normaali.
10-14	Viskeraalirasvan määrä on koholla.
15-59	Viskeraalirasvan määrä on liian suuri.

Kehon vesipitoisuus

Kehon vesipitoisuus prosenteissa jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Nainen

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

Kehossa oleva rasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siitä syystä kehon vesipitoisuus saattaa olla ohjearvoja alhaisempi sellaisilla henkilöillä, joiden kehon rasvapitoisuus on korkea. Kestävyysurheilijoilla voi sitä vastoin olla korkeammat arvot alhaisen rasvapitoisuuden ja suuren lihasmassan vuoksi.
Tällä vaa'alla mitatut kehon vesipitoisuudet eivät sovellu lääketieteellisten johtopäätösten tekemiseen esimerkiksi iästä johtuvan nesteen kertymisen yhteydessä. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin. Yleisesti kannattaa pyrkiä korkeaan kehon vesipitoisuuteen.

Lihasmassa

Lihasmassa prosentteina jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	pieni	normaali	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	suuri
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 %

Kehon painoindeksi (BMI)

Kehon painoindeksi (BMI) on luku, jota käytetään usein painon arvioinnissa. Luku lasketaan painosta ja pituudesta seuraavan kaavan mukaan: painoindeksi = paino : pituus^2. Painoindeksin yksikkö on siis [kg/m^2]. Painoindeksin mukainen painojaottelu aikuisilla (yli 20-vuotiaat) tapahtuu seuraavien lukujen mukaisesti:

Luokka		painoindeksi (BMI)
Alipaino	Huomattava alipaino	<16
	Kohtuullinen alipaino	16–16,9
	Lievä alipaino	17–18,4
Normaalipaino		18,5–25
Ylipaino	Lievä lihavuus	25,1–29,9
Lihavuus (ylipaino)	Lihavuus, aste I	30–34,9
	Lihavuus, aste II	35–39,9
	Lihavuus, aste III	≥ 40

Metabolinen ikä

Metabolinen ikä, joka tunnetaan myös nimellä biologinen ikä tai aineenvaihdunnallinen ikä, voi poiketa todellisesta / kalenterin mukaisesta iästä. Se näyttää „sisäisen“ iän ja antaa tietoa terveydentilasta. Geeneillä on siinä rooli, mutta myös terveillä elämäntavoilla (tasapainoinen ruokavalio, aktiivisuus jne.). Paino vaikuttaa myös biologiseen ikään – mitä korkeampi painoindeksi, sitä huonompi se on kunnon kannalta.

TULOSTEN AJALLINEN YHTEYS

Vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat tavallisesti seurausta nestehukasta.

Tulosten tulkinta määräytyy kokonaispainossa ja kehon prosentuaalisissa rasva-, vesi- ja lihaspitoisuuksissa ilmenevien muutosten sekä muutosnopeuden mukaan.
Äkilliset muutaman päivän sisällä tapahtuneet muutokset pitää erottaa keskipitkän aikavälin (viikkoja) ja pitkän aikavälin (kuukausia) muutoksista.
Perussääntö on, että lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat riippuvaisia elimistön vesipitoisuuden määrästä, kun taas keski- ja pitkäkestoiset muutokset kohdistuvat rasvapitoisuuteen ja lihasmassaan.

- Kun paino laskee lyhyellä aikavälillä mutta kehon rasvapitoisuus nousee tai pysyy samana, keho on vain menettänyt vettä esimerkiksi harjoittelun, saunomisen tai painoa nopeasti laskevan ruokavalion seurauksena.
- Kun paino nousee keskipitkällä aikavälillä ja kehon rasvapitoisuus laskee tai pysyy samana, kehon hyödyllisen lihasmassan määrä voi olla lisääntynyt.
- Kun paino ja kehon rasvapitoisuus laskevat samanaikaisesti, ruokavalio on toimiva ja rasvan määrä kehossa vähenee.
- Ihanteellisesti ruokavaliota tuetaan fyysisillä harjoituksilla, kuntoilulla tai voimaharjoittelulla. Ne kasvattavat kehon lihasmassaa pitkällä aikavälillä.
- Kehon rasvapitoisuutta, vesipitoisuutta ja lihasmassaa ei saa laskea yhteen (osa kehon vesipitoisuudesta on lihaskudoksessa).

8. PUHDISTUS JA HOITO

Laite on puhdistettava aika ajoin.
Puhdista laite kostealla liinalla, jolle voit tarvittaessa lisätä hieman puhdistusainetta.

- Älä koskaan käytä voimakkaita liuottimia tai puhdistusaineita!
- Älä koskaan upota laitetta veteen!
- Älä puhdista laitetta astianpesukoneessa!

9. ONGELMIEN RATKAISU

Jos vaaka havaitsee virheen mittauksen aikana, näytössä näkyy ” Err2”/”Err”.
Jos astut vaa’alle ennen kuin näytöllä näkyy ”0.0”, vaaka ei toimi kunnolla.

Mahdolliset virheenaiheuttajat	**Virheenpoisto**
Maksimaalinen kuormitettavuus 180 kg on ylitetty.	Huomioi vaa’an korkein sallittu paino.
Rauhaton seisominen.	Seiso liikkumatta.
Elektrodien ja jalkapohjien välinen sähkövastus on liian korkea (esim. voimakkaat ihokovettumat jalkapohjissa).	Toista mittaus paljain jaloin.
	Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman. Poista tarvittaessa ihokovettumat jalkapohjistasi.
Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 80%).	Toista mittaus paljain jaloin.
	Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.
Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	Toista mittaus paljain jaloin.
	Kostuta tarvittaessa jalkapohjasi kevyesti.

10. HÄVITTÄMINEN

Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne sähköliikkeeseen. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla..
Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:
Pb = paristo sisältää lyijyä,
Cd = paristo sisältää kadmiumia,
Hg = paristo sisältää elohopeaa.



Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristösyistä hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen.
Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja saat paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.



11. TEKNISET TIEDOT

Malli:	BF 183
Mitat:	30 x 30 x 1,8 cm
Paino:	1549 g
Mittausalue:	5–180 kg
Näyttö:	Näytössä arvo näkyy 0,1 kg:n tarkkuudella.
Toistotarkkuus:	Uusintamittausten mittaustoleranssi on +/- 0,4 kg (suorita mittaus useita kertoja peräkkäin samalla vaa’alla niin, että vaaka ja henkilö ovat mahdollisimman samassa asennossa).
Absoluuttinen tarkkuus:	Mittausarvo kalibroituun painoon verrattuna on +/- (1% + 0,1kg). Esim. 40 kg:ssa tämä vastaa +/- 0,5 kg, 100 kg:ssa tämä vastaa +/- 1,1 kg.

Pidätämme oikeuden teknisiin muutoksiin.

12. TAKUU/HUOLTO

Tarkempia tietoja takuusta ja takuuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.

Pidätämme oikeuden muutoksiin emmekä vastaa mahdollisista virheistä



UK Importer: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North, WA3 2SH Lowton, United Kingdom



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com

CE

100.54_BF183_2024-10-11_04_IM1_BEU