



DE Diagnosewaage Gebrauchsanweisung	2	IT Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso.....	38
EN Diagnostic bathroom scale Instructions for use	11	TR Diyagnoz terazisi Kullanım kılavuzu	47
FR Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi.....	20	RU Диагностические весы Инструкция по применению.....	56
ES Báscula diagnóstica Instrucciones de uso.....	29	PL Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi.....	65



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhalt

1. Lieferumfang.....	2	8. Anwendung	7
2. Zeichenerklärung	3	9. Reinigung und Pflege	9
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	4	10. Fehlmessung	9
4. Warn- und Sicherheitshinweise.....	4	11. Entsorgung	10
5. Gerätebeschreibung	6	12. Technische Angaben	10
6. Inbetriebnahme	6	13. Garantie/Service.....	10
7. Benutzerdaten einstellen	6		

Zum Kennenlernen

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,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

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

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

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 Knochenbau durchführen.

















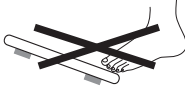


1. Lieferumfang

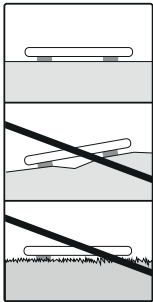

Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

- Diagnosewaage BF 220
- 2 x 3V CR2032
- Diese Gebrauchsanweisung

2. Zeichenerklärung

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

	Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit		
	Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör		
	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen		
	Anweisung lesen		
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen		
	Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.		
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe		
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.		
	Importeur Symbol		
	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien		
	CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
 	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.

	<p>Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.</p>		<p>Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.</p>
--	---	--	---

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist nur zum Wiegen von Menschen und zur Aufzeichnung Ihrer persönlichen Fitness-Daten bestimmt. Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt.

4. Warn- und Sicherheitshinweise



WARNUNG

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



Hinweise 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.



Allgemeine Hinweise

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Belastbarkeit: max 180 kg (396 lb, 28 st). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 st). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils in 0,1%-Schritten.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

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



ACHTUNG

- 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 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

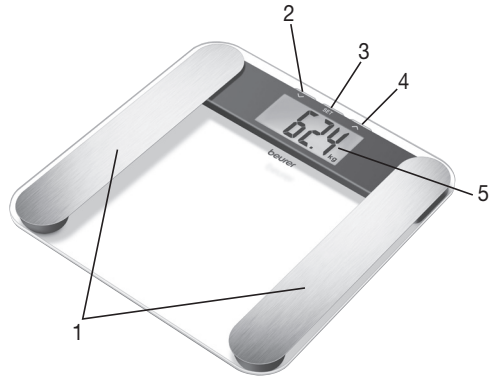
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- 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).

5. Gerätebeschreibung

Übersicht

1. Elektroden
2. Ab-Taste  (Drucktaste Stirnseite)
3. SET-Taste (Drucktaste Stirnseite)
4. Auf-Taste  (Drucktaste Stirnseite)
5. Display



6. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

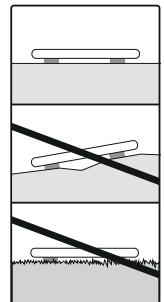
Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage (Waagenrückseite) ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

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.



7. 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
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

- Werte verändern: Taste  oder  drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste SET drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt wurden, erscheint im Display „0.0 kg“.
- Stellen Sie sich nun, solange „0.0 kg“ angezeigt wird, **barfuß** auf die Waage.
- Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.


8. Anwendung

8.1 Messung durchführen

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



Gewicht messen, Diagnose durchführen

Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

-  **Hinweis:** Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden. Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht in kg
- Körperfettanteil BF, in %
- Wasseranteil , in %
- Muskelanteil , in %
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

Nur Gewicht messen

Stellen Sie sich mit Schuhen auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

8.2 Ergebnisse bewerten

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.

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 %

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

i Hinweis: 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).

8.3 Weitere Funktionen

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (2x 3V CR 2032).

HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetalldfreie Batterien.

9. 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.

ACHTUNG

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

10. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ 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.
– 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 55%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

11. 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.



12. Technische Angaben

Modell:	BF 220
Maße:	32 x 32 x 2,4 cm
Gewicht:	2300 g
Messbereich:	5-180 kg
Teilungswert d:	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.

13. Garantie/Service

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



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Contents

1. Included in delivery.....	11	8. Usage	16
2. Signs and symbols	12	9. Cleaning and maintenance.....	18
3. Intended use.....	13	10. Incorrect measurement	18
4. Warnings and safety notes	13	11. Disposal.....	18
5. Device description.....	15	12. Technical specifications	19
6. Initial use	15	13. Warranty/service.....	19
7. Entering user data	15		

Getting to know your device

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
- Body fat percentage calculation
- Body water content
- Muscle percentage.

The scale also includes the following additional functions:

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

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless and does not pose any risk.

When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

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 bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).




















1. Included in delivery

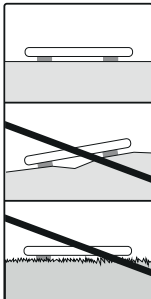

Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- BF 220 diagnostic bathroom scale
- 2 x 3V CR2032
- These instructions for use

2. 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 Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health		
	Important Safety note indicating possible damage to the device/accessory		
	Product information Note on important information		
	Read the instructions		
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste		
	Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.		
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard		
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.		
	Importer symbol		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
			

	<p>Place the scale on an even surface. No carpet.</p>		<p>Do not load the scale beyond 180 kg / 396 lb / 28 st.</p>
--	---	--	--

3. 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.

4. Warnings and safety notes



WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers) as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!



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.



General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.

- Load capacity: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Result in steps of 100g (0.2 lb, 1/4 st). Measurements of body fat, body water and muscle density in steps of 0.1%.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “kg” and “cm”.
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

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



IMPORTANT

- 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.
- 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 of 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 bare-foot; 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

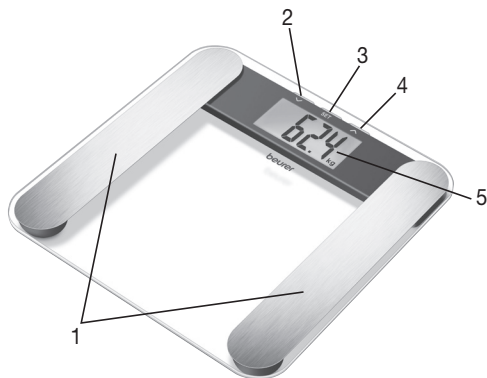
When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

- 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).

5. Device description

Overview

1. Electrodes
2. Down button ▼ (pushbutton on the front side)
3. SET button (pushbutton on the front side)
4. Up button ▲ (pushbutton on the front side)
5. Display



6. Initial use

Inserting the batteries

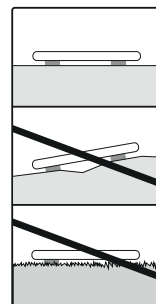
Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale (rear of the scale) ensuring that the battery polarity is correct. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

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.



7. 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
Age	10 to 100 years
Gender	Male (♂), female (♀)
Activity level	1 to 5

Activity levels

The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).
3	Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.
4	High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.
5	Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.

- Changing the values: Press either the  or the  button, or press and hold to quickly scroll through the options.
- Confirming the entries: Press the SET button.
- Once the values have been set, “0.0 kg” appears in the display.
- Now stand on the scale with bare feet whilst “0.0 kg” is displayed.
- Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.


8. Usage

8.1 Taking measurements

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



Measuring weight, carrying out diagnostics

Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes.

-  **Note:** Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other. Otherwise the measurement cannot be performed correctly. The measurement result will be incorrect if the measurement is taken with socks on.

The scale begins to take measurements straight away.

The following data are displayed:

- Body weight in kg
- Body fat percentage BF in %
- Water percentage  in %
- Muscle percentage  in %
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

Only measuring weight

Step onto the scale wearing shoes. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away.

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

8.2 Evaluating the results

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%

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%

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
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
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.

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%

Temporal context of the results

i Note: 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).

8.3 Other functions

Replacing the batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (2x 3V CR 2032).

NOTE:

- When replacing the batteries, use batteries of the same type, make and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries free from heavy metals.

9. 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.

IMPORTANT

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

10. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” 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.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet 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 55%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

11. 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.

12. Technical specifications

Model:	BF 220
Dimensions:	32 x 32 x 2,4 cm
Weight:	2300 g
Measurement range:	5-180 kg
Scale interval d:	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% +0.1 kg. E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/- 1.1 kg.

Subject to technical changes.

13. Warranty/service

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



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sommaire

1. Contenu.....	20	7. Saisie des données de l'utilisateur.....	24
2. Symboles utilisés.....	21	8. Utilisation.....	25
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	22	9. Nettoyage et entretien.....	27
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	22	10. Mesures erronées.....	27
5. Description de l'appareil.....	24	11. Élimination.....	28
6. Mise en service.....	24	12. Caractéristiques techniques.....	28
		13. Garantie/maintenance.....	28

Familiarisation avec l'appareil

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,
- mesure du taux de graisse corporelle,
- taux d'eau corporelle,
- taux de masse musculaire.

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.

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels.

La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. En revanche, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

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 la masse osseuse.




















1. Contenu

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 client indiqué.

- Pèse-personne impédancemètre BF 220
- 2 x 3V CR2032
- Ce mode d'emploi

2. Symboles utilisés

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

	Avertissement Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé		
	Attention Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire		
	Information sur le produit Indication d'informations importantes		
	Lire les consignes		
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques		
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers		
	Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.		
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton		
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.		
	Symbole de l'importateur		
	Marquage de conformité UKCA		
	Signe CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.		
	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		
 	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.	 	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.

	<p>Posez le pèse-personne sur une surface plate.</p>		<p>Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg / 396 lb / 28 st.</p>
--	--	--	--

3. Utilisation conforme aux recommandations

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.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

• **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**



- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !



Remarques 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.



Recommandations générales

- 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.
- Résistance : max 180 kg (396 lb, 28 st). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ».
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

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



ATTENTION

- 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 le 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 à des températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques.
- 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

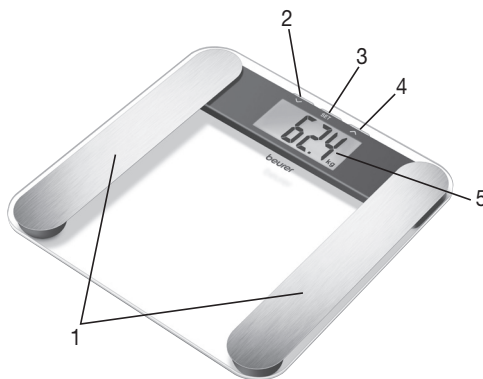
Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- 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).

5. Description de l'appareil

Aperçu

1. Électrodes
2. Touche bas ▼ (touche frontale)
3. Touche de réglage SET (touche frontale)
4. Touche haut ▲ (touche frontale)
5. Écran



6. Mise en service

Insérer les piles

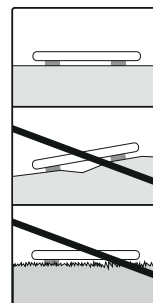
Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le pèse-personne (au dos) en respectant la polarité. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

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.



7. 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
Âge	10 à 100 ans
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité corporelle
1	Aucune.
2	Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.
4	Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.
5	Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

- Pour modifier les valeurs : Appuyez sur la touche  ou  ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour confirmer les saisies : Appuyer sur la touche SET.
- Une fois les valeurs paramétrées, « 0.0 kg » s'affiche à l'écran.
- Ne montez sur le pèse-personne pieds nus qu'au moment où « 0.0 kg » s'affiche.
- La balance est ensuite prête pour la mesure. Si vous ne procédez à aucune mesure, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.


8. Utilisation

8.1 Effectuer la mesure

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



Mesurer le poids, établir un diagnostic

Montez pieds nus sur le pèse-personne et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

-  **Remarque** : 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. Si la mesure est effectuée avec des chaussettes, le résultat ne sera pas correct.

Le pèse-personne commence tout de suite la mesure.

Les données suivantes s'affichent:

- Poids en kg
- Taux de graisse corporelle BF en %
- Taux de masse hydrique  en %
- Taux de masse musculaire  en %
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

Mesurer le poids uniquement

Montez sur le pèse-personne avec vos chaussures. 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.

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

8.2 Évaluer les résultats

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.

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 %

Corrélation des résultats dans le temps

i **Remarque :** 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).

8.3 Autres fonctions

Remplacer les piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « Lo » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (2x 3V CR 2032).

i **REMARQUE :**

- Lors de chaque changement de piles, utilisez des piles de même type, de la même marque et de la même capacité.
- N'utilisez pas de batteries rechargeables.
- Utilisez des piles sans métaux lourds.

9. 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.

! **ATTENTION**

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

10. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, „FFFF“/“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.
– 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 55%).

- Refaire la mesure pieds nus.
- Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

11. 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.



12. Caractéristiques techniques

Modèle :	BF 220
Dimensions :	32 x 32 x 2,4 cm
Poids :	2300 g
Plage de mesure :	5-180 kg
Valeur de la division d:	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.

13. Garantie/maintenance

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



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Índice

1. Artículos suministrados	29	8. Aplicación	34
2. Explicación de los símbolos	30	9. Limpieza y cuidado	36
3. Uso correcto	31	10. Medición errónea	36
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad	31	11. Eliminación	36
5. Descripción del aparato	33	12. Datos técnicos	37
6. Puesta en funcionamiento	33	13. Garantía/asistencia	37
7. Ajustar datos de usuario	33		

Información general

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
- Determinación del porcentaje de grasa corporal
- Porcentaje de agua corporal
- Porcentaje de masa muscular.

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.

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, completamente inocua y segura.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

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 estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

















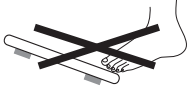

1. Artículos suministrados

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 220
- 2 x 3V CR2032
- Estas instrucciones de uso

2. 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 Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgos para su salud		
	Atención Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios		
	Información sobre el producto Indicación de información importante		
	Leer las instrucciones		
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)		
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas		
	Separe los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.		
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón		
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.		
	Símbolo del importador		
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)		
	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.		
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.		
	Fabricante		
	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.		Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
			

	<p>Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.</p>		<p>No cargue la báscula con más de 180 kg / 396 lb / 28 st.</p>
--	--	--	---

3. Uso correcto

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.

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad



ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!



Indicaciones para la manipulación 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.



Indicaciones generales

- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que esta no es una báscula calibrada para uso médico profesional.
- Capacidad de carga: máx. 180 kg (396 lb, 28 st). Resultados en intervalos de 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Resultados de medición de proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular en intervalos de 0,1%.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades “cm” y “kg”.
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una correcta medición se requiere un revestimiento estable del suelo.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

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



ATENCIÓN

- 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.
- 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 resultados divergentes y no satisfactorios

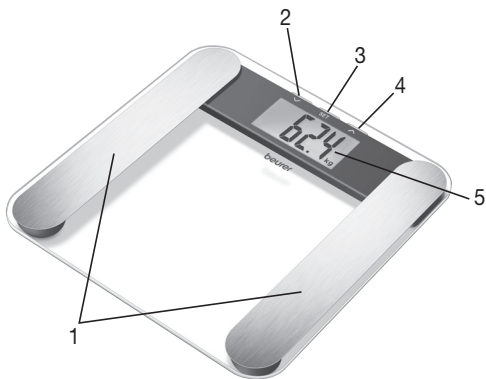
en los siguientes casos:

- 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).

5. Descripción del aparato

Vista general

1. Electrodos
2. Tecla para bajar ▼ (botón frontal)
3. Tecla SET (botón frontal)
4. Tecla para subir ▲ (botón frontal)
5. Pantalla



6. Puesta en funcionamiento

Colocación de las pilas

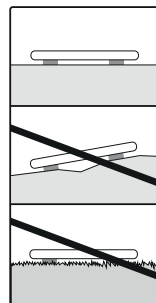
Extraiga las pilas de la bolsa protectora e insértelas con la polaridad correcta en la báscula (lado trasero). Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

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.



7. 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
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre (♂), mujer (♀)
Grado de actividad	de 1 a 5

Grados de actividad

Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).
3	Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.
4	Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.
5	Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal duro, diariamente, al menos 1 hora cada día.

- Cambiar los valores: pulsar la tecla  o  mantenerla pulsada para ir más rápido.
- Confirmar los datos introducidos: pulsar la tecla SET.
- Después de haber ajustado los valores, aparece en la pantalla durante 20 segundos “0.0 kg”.
- Mientras se visualiza “0.0 kg”, colóquese **descalzo** sobre la báscula.
- A continuación la balanza está lista para la medición. Si no se efectúa ninguna medición, la balanza se desconecta automáticamente después de unos segundos.


8. Aplicación

8.1 Realizar medición

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



Medir peso, realizar diagnóstico

Súbbase descalzo a la báscula, no se mueva y reparta uniformemente el peso entre las dos piernas, pisando sobre los electrodos.

-  **Nota:** No debe haber contacto entre los pies, piernas, pantorrillas ni muslos. De lo contrario, la medición no podrá realizarse correctamente. Si realiza la medición con calcetines, el resultado no será correcto.

La báscula empieza inmediatamente la medición.

Se visualizarán los siguientes datos:

- Peso corporal en kg
- Masa adiposa BF en %
- Masa líquida  en %
- Masa muscular  en %
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

Medir solo el peso

Colóquese con zapatos sobre la báscula. No se mueva y reparta bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición.

Apagar la báscula

La báscula se apaga automáticamente.

8.2 Evaluar resultados

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.

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 %

Relación temporal de los resultados

i **Nota:** 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).

8.3 Otras funciones

Cambiar las pilas

Su báscula dispone de una indicación de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas demasiado gastadas, aparece en la pantalla "Lo" y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (2x 3V CR 2032).



NOTA:

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice baterías recargables.
- Utilice pilas sin metales pesados.

9. 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.



ATENCIÓN

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

10. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará „FFFF“/“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. – Repita la medición descalzo.
– La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	– 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 55%).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

11. 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.



12. Datos técnicos

Modelo:	BF 220
Dimensiones:	32 x 32 x 2,4 cm
Peso:	2300 g
Rango de medición:	5-180 kg
Valor de división d:	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.

13. Garantía/asistencia

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



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Indice

1. Fornitura	38	8. Utilizzo	43
2. Spiegazione dei simboli.....	39	9. Pulizia e cura	45
3. Uso conforme.....	40	10. Messaggi di errore.....	45
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	40	11. Smaltimento	46
5. Descrizione dell'apparecchio	42	12. Dati tecnici.....	46
6. Messa in funzione.....	42	13. Garanzia/Assistenza	46
7. Impostazione dei dati utente	42		

Introduzione

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,
- Calcolo della massa grassa,
- Percentuale di acqua corporea,
- Percentuale di massa muscolare.

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.

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.

Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quando le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

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 massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).



















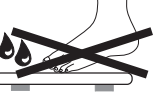
1. Fornitura

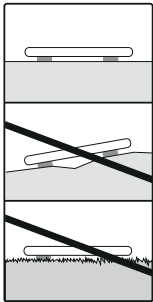

Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare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

- Bilancia diagnostica BF 220
- 2 x 3V CR2032
- Le presenti istruzioni per l'uso

2. Spiegazione dei simboli

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

	Avvertenza Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute		
	Attenzione Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori		
	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti		
	Leggere le istruzioni		
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)		
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici		
	Separare i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.		
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone		
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.		
	Simbolo importatore		
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)		
	Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
 	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.	 	Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.

	<p>Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.</p>		<p>Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.</p>
--	---	--	---

3. 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.

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medici (ad es. pacemaker) In caso contrario potrebbe esserne compromesso il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!
- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie e la bilancia lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!



Avvertenze 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.



Indicazioni generali

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Portata: max 180 kg (396 lb, 28 st). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg".
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

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



ATTENZIONE

- 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.
- 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

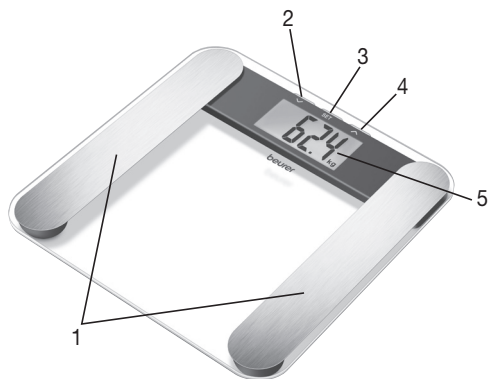
Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi e non plausibili in:

- 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).

5. Descrizione dell'apparecchio

Panoramica

1. Elettrodi
2. Pulsante Giù ▼ (sulla parte frontale)
3. Pulsante SET (sulla parte frontale)
4. Pulsante Su ▲ (sulla parte frontale)
5. Display



6. Messa in funzione

Inserimento delle batterie

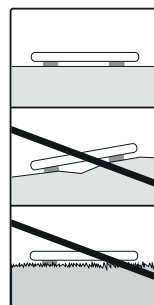
Rimuovere le batterie dalla loro confezione e inserirle nella bilancia rispettando la polarità (retro della bilancia). Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

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.



7. 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
Età	Da 1 a 100 anni
Sesso	Maschio (♂), femmina (♀)
Livello di attività	Da 1 a 5

Livelli di attività

Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna
2	Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici)
3	Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione
4	Impegnativa: Attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
5	Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora

- Modifica dei valori: Premere il pulsante  o  o tenerlo premuto per scorrere rapidamente.
- Conferma dei valori immessi: Premere il pulsante SET.
- Dopo avere impostato i valori, sul display compare "0.0 kg".
- Salire a piedi nudi sulla bilancia finché non viene visualizzato "0.0 kg".
- Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.


8. Utilizzo

8.1 Esecuzione della misurazione

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



Misurare il peso, eseguire la diagnosi.

Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

-  **Nota:** 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. Se la misurazione è stata eseguita indossando le calze, il risultato non è corretto.

La bilancia avvia subito la misurazione.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso in kg
- Grasso corporeo BF in %
- Acqua corporea  in %
- Muscoli in  %
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

Misurazione del peso

Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. La bilancia avvia subito la misurazione.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

8.2 Valutazione dei risultati

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 %
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.

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 %

Relazione temporale dei risultati

i **Nota:** 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).

8.3 Ulteriori funzioni

Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (2x 3V CR 2032).

NOTA:

- A ogni sostituzione delle batterie, utilizzare batterie dello stesso tipo, della stessa marca e della stessa capacità.
- Non utilizzare batterie ricaricabili.
- Utilizzare preferibilmente batterie prive di metalli pesanti.

9. 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.

ATTENZIONE

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

10. Messaggi di errore

Il messaggio „FFFF“/“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.
– 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 55%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

11. 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.



12. Dati tecnici

Modello:	BF 220
Dimensioni:	32 x 32 x 2,4 cm
Peso:	2300 g
Range di misurazione:	5-180 kg
Valore di divisione d:	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.

13. Garanzia/Assistenza

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



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

İçindekiler

1. Teslimat kapsamı.....	47	8. Kullanım.....	52
2. İşaretlerin açıklaması.....	48	9. Temizlik ve bakım.....	54
3. Amacına uygun kullanım.....	49	10. Hatalı ölçüm.....	54
4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri.....	49	11. Bertaraf etme.....	54
5. Cihaz açıklaması.....	51	12. Teknik veriler.....	55
6. İlk çalıştırma.....	51	13. Garanti/servis.....	55
7. Kullanıcı verilerinin ayarlanması.....	51		

Ürün özellikleri

Cihazın fonksiyonları

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,
- Vücut yağ oranı,
- Vücut suyu oranı,
- Kas oranı.

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.

Ölçüm prensibi

Bu terazi B.I.A. (biyoelektrik empedans analizi) prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakıncasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tespit edilmesi sağlanır.

Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tespit edilebilir. Kas dokusunun ve suyun elektrik iletkenliği iyidir ve bu nedenle dirençleri daha düşüktür. Buna karşın kemiğin ve yağ dokusunun iletkenliği azdır, çünkü yağ hücreleri ve kemik dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.

Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin, vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerini sadece yaklaşık olarak gösterdiğini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman doktorlar tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisayarlı tomografi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısını tam olarak belirleyebilir.

















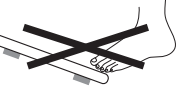


1. Teslimat kapsamı

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 220 diyagnoz terazisi
- 2 x 3V CR2032
- Bu kullanım kılavuzu

2. İşaretlerin açıklaması

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

	Uyarı Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı
	Dikkat Cihazdaki ve aksesuarlarındaki olası hasarlara yönelik güvenlik uyarısı
	Ürün bilgisi Önemli bilgilere yönelik uyarı
	Talimatı okuyun
	Elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
	Ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	İthalatçı simgesi
	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
	CE işareti Bu ürün gerekli Avrupa direktiflerinin ve ulusal direktiflerin gerekliliklerini karşılar.
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.
	Üretici
 	Devrilme tehlikesi: Terazı yüzeyinin ortasına basın.
 	Kayma tehlikesi: Terazıye ayaklarınız ıslakken çıkmayın.

	<p>Teraziyi düz bir zemine yerleştirin. Halı olmamalıdır.</p>		<p>Teraziye 180 kg / 396 lb / 28 st üzerinde yük uygulamayın.</p>
--	---	--	---

3. 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.

4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri



UYARI

- **Terazi, tıbbi implant (örneğin kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.**
- Hamilelik sırasında kullanmayın.
- Teraziye bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Piller yutulursa ölüme neden olabilir. Pilleri ve teraziye çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. PİL YUTULDUYSA HEMEN TIBBİ YARDIM ALINMALIDIR.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat: Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyen terazinin üzerine basmayın. Kayma tehlikesi!



Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

- 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 üretilmeye 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 arkası 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.



Genel bilgiler

- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.

- Maksimum ağırlık: 180 kg (396 lb, 28 st). Sonuçlar 100g'lık (0,2 lb, 1/4 st) artışlarla gösterilir. Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı %0,1'lik artışlarla gösterilir.
- Terazî "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmış olarak teslim edilir.
- Terazîyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, şikayette bulunmadan önce her zaman pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü özenli kullanıma bağlıdır:



DIKKAT

- Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir. Aşındırıcı temizlik malzemeleri kullanmayın ve cihazı asla suyun altına tutmayın.
- Terazîye sıvı temas etmesini önleyin. Terazîyi asla suya daldırmayın. Asla akan suyun altında yıkamayın.
- Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Şiddetli bir şekilde veya sivri nesnelere üzerine basmayın.
- Terazîyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın.
- 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 (ideal olarak sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.
- Ölçüm sırasında önemlidir: Vücut yağ oranı tespiti yalnızca yalın ayak ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliken 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 kaybindan kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Kısıtlamalar

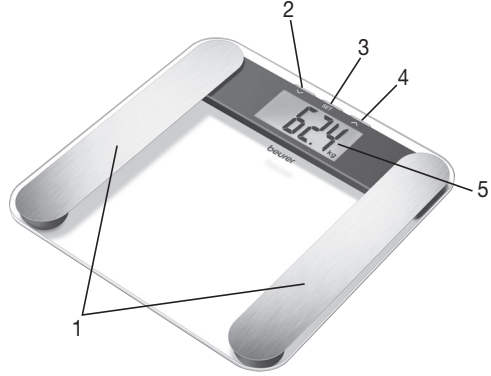
Vücut yağ oranının ve diğer değerlerin saptanması sırasında aşağıdaki durumlarda farklı ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- 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.

5. Cihaz açıklaması

Genel bakış

1. Elektrotlar
2. Aşağı tuşu ▼ (ön tuş)
3. Ayar düğmesi SET (ön tuş)
4. Yukarı tuşu ▲ (ön tuş)
5. Ekran



6. İlk çalıştırma

Pillerin yerleştirilmesi

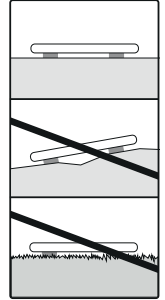
Koruyucu ambalaj içindeki pilleri çıkarın ve kutuplarına dikkat ederek teraziye (terazinin arka tarafına) yerleştirin. Terazi çalışmıyorsa, pilleri çıkarın ve yeniden yerleştirin.

Ağırlık biriminin değiştirilmesi

Terazi "kg" birimine ayarlanmış olarak teslim edilir. Basma yüzeyine bir ayağınızla kısa bir süre (yakl. 1-2 saniye) hafifçe basarak teraziye 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

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



7. Kullanıcı verilerinin ayarlanması

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.



- **Terazi 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 teraziye açın. Göstergede "0.0 kg" görününceye kadar bekleyin.
- Ayar işlemine SET tuşuyla başlayın. Ekranda ilk kayıt yeri yanıp söner.
- İstedığınız kayıt yerini ▲/▼ tuşuyla seçin ve SET tuşuyla onaylayın.
- Şimdi aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Kullanıcı/kişi	P-1 - P-10
Boy	100 - 220 cm
Yaş	10 - 100 yaş
Cinsiyet	Erkek (♂), Kadın (♀)
Etkinlik derecesi	1 - 5

Etkinlik dereceleri

Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun süreli takip önemlidir.

Etkinlik derecesi	Bedensel etkinlik
1	Yok.
2	Az: Az ve hafif bedensel etkinlik (örn. yürüyüş, hafif bahçe işleri, jimnastik egzersizleri).
3	Orta: Haftada en az 2 - 4 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
4	Yüksek: Haftada en az 4 - 6 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
5	Çok yüksek: Her gün en az 1 saat yoğun bedensel etkinlik, yoğun antrenman veya ağır bedensel çalışma.

- Değerlerin değiştirilmesi:  veya  tuşuna basın ya da daha hızlı ilerlemesi için tuşu basılı tutun.
- Girişlerin onaylanması: SET tuşuna basın.
- Değerler ayarlandıktan sonra ekranda “0.0 kg” görünür.
- Ekranda “0.0 kg” görünürken teraziye yalın ayak çıkın.
- Tartı artık ölçme, yani tartma işlemine hazırdır. Eğer herhangi bir ölçüm yapmazsanız, tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.


8. Kullanım

8.1 Ölçümün yapılması

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



Ağırlığın ölçümü, diyagnoz işlemi

Teraziye yalın ayak çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareket-siz olarak durmaya dikkat edin.

-  **Not:** Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru uygulanamaz. Çorap ile ölçüm yaparsanız ölçüm sonucu hatalı olur.

Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar.

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- kg cinsinden vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı BF, % olarak
- Su oranı , % olarak
- Kas oranı , % olarak
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tartı kendiliğinden kapanır.

Sadece ağırlık ölçümü

Teraziye ayakbalarınızla çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar.

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

8.2 Sonuçların değerlendirilmesi

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 sağlıklı ilgili risklerin olabileceğini lütfen unutmayın.

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 aşılabılır.

Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerekliğinde doktorunuza danışın. Esas olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

Kas oranı

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

Sonuçların zamanla ilişkisi

i **Not:** Sadece uzun süre boyunca ölçülen değerlerin önem taşıdığına 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.

- Eđer kısa sũrede aęırlık azalıyor, ancak vũcut yaęı oranı artıyor veya deęiřmiyorsa, sadece su kaybetmiřsinizdir. Őrneęin antrenmandan veya saunadan sonra ya da yalnızca hızlı kilo kaybıyla sınırlı olan bir diyet sonrasında.
- Eđer orta sũrede aęırlık artıyor, vũcut yaęı oranı azalıyor veya deęiřmiyorsa, deęerli kas kũtlesi geliřtirmiř olabilirsiniz.
- Eđer aęırlık ve vũcut yaęı oranı aynı zamanda azalıyor, diyetiniz iře yarıyor, yaę kũtlesi kaybediyorsunuz demektir.
- İdeal kořullarda diyetinizi bedensel etkinlik, zindelik veya kuvvet antrenmanıyla desteklersiniz. Bu sayede orta sũrede kas oranınızı artırebilirsiniz.
- Vũcut yaęı, vũcut suyu veya kas oranı birbiriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vũcut suyunun bir kısmını ięerir).

8.3 Diđer fonksiyonlar

Pillerin deęiřtirilmesi

Terazinizde bir pil deęiřtirme gũstergesi bulunur. Piller ęok zayıfken terazi ęalıřtırıldıęında, ekranda “Lo” gũrũnũ ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin deęiřtirilmesi gerekir (2x 3V CR 2032).



NOT:

- Her pil deęiřiminde aynı tip, aynı marka ve aynı kapasiteye sahip piller kullanın.
- řarj edilebilir piller kullanmayın.
- Aęır metal ięermeyen piller kullanın.

9. Temizlik ve bakım

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.

Temizlik ięin, gerektięinde ũzerine biraz sıvı bulařık deterjanı dũkebileceęiniz nemli bir bez kullanın.



DIKKAT

- Hiębir zaman ařındırıcı cõzũcũ maddeler veya temizlik maddeleri kullanmayın!
- Cihazı kesinlikle suya daldırmayın!
- Cihazı bulařık makinesinde yıkamayın!

10. Hatalı ۆlęũm

Tartı, tartma iřleminde bir hata saptadıęında „FFFF“/“Err“ gũstergesi belirir.

Gũstergede „0.0“ belirmeden tartı ũzerine ęıkmanız halinde tartı doęru ęalıřmaz.

Olası Hata Nedenleri:	Giderme:
– Maksimum 180 kg tařıma kapasitesi ařıldı.	– Sadece mũsaadeli maksimum aęırlıęı tartın.
– Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci ęok yũksek (örn. ayaktaki ařırđ nasırlardan dolayı).	– Tartılma iřlemini lũtfen yalınayak tekrarlayın. – Gerektięinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
– Yaę oranı tartılabilir kesim dıřında kalıyor (%5 ten kũęũk veya %55 den bũyũk).	– Tartılma iřlemini lũtfen yalınayak tekrarlayın. – Gerektięinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

11. Bertaraf etme

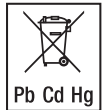
Kullanılmıř, tamamen bořalmıř piller ۆzel iřaretili toplama kutularına atılarak, ۆzel atık toplama yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluęunuzdadır.

Bu iřaretiler, zararlı madde ięeren pillerin ũzerinde bulunur:

Pb = Pil kurřun ięerir,

Cd = Pil kadmiyum ięerir,

Hg = Pil cıva ięerir.



Ęevreyi korumak ięin, kullanım ۆmrũ dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin. Cihaz, ۆlkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılıęıyla bertaraf edilebilir. Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun řekilde bertaraf edin. Bertaraf iřlemiyle ilgili sorularınız olduęunda bۆlgenizdeki yetkili makamlara bařvurun.



12. Teknik veriler

Model:	BF 220
Ölçüler:	32 x 32 x 2,4 cm
Ağırlık:	2300 g
Ölçüm aralığı:	5-180 kg
Ayrım değeri d:	Ekran göstergesindeki değerler 0,1 kg dilimlerde 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.

13. Garanti/servis

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



Внимательно прочтите эту инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

Оглавление

1. Комплект поставки.....	56	7. Настройка пользовательских данных	60
2. Пояснения к символам.....	57	8. Применение.....	61
3. Использование по назначению	58	9. Очистка и уход.....	63
4. Предостережения и указания по технике безопасности	58	10. Неверное измерение.....	63
5. Описание прибора.....	60	11. Утилизация	64
6. Подготовка к работе.....	60	12. Технические данные	64
		13. Гарантия/сервисное обслуживание	64

Ознакомительная информация

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;
- определение доли жировой массы;
- доля тканевой жидкости.
- значения основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

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.

Принцип измерения

Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансный анализ состава тела). За считанные секунды с помощью незаметного и абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека.

Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин и индивидуальных значений (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить долю жировой массы и другие параметры организма. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

1. Комплект поставки

Убедитесь в том, 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 220
- 2 x 3V CR2032
- Инструкция по применению

2. Пояснения к символам

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

	Предупреждение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья		
	Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей		
	Информация об изделии Обращает внимание на важную информацию		
	Прочтите инструкцию		
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества.		
	Удалите элементы упаковки и утилизируйте их в соответствии с местными предписаниями.		
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон		
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.		
	Символ импортера		
	Знак соответствия требованиям Великобритании		
	Знак CE Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.		
	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.		
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.		
	Изготовитель		
	Опасность опрокидывания: Вставайте по центру весовой платформы.		Опасность поскользнуться: Не наступайте на весы мокрыми ногами.
			

	<p>Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность. Не ставьте весы на ковер.</p>		<p>Весы рассчитаны на вес не более 180 кг/396 фунтов/ 28 стон.</p>
--	--	--	--

3. Использование по назначению

Устройство предназначено только для взвешивания людей и записи Ваших личных фитнес-параметров. Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях.

4. Предостережения и указания по технике безопасности



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.**
- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание! Не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на влажную поверхность весов: Вы можете поскользнуться!



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.



Общие указания

- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Нагрузка: макс. 180 кг (396 фунтов, 28 стоуна). Данные с ценой деления 100 г (0,2 фунта, 1/4 стоуна). Данные измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы с точностью 0,1%.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг».
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Veuger или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

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



ВНИМАНИЕ

- 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.
- 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.
- При измерении важно: 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:

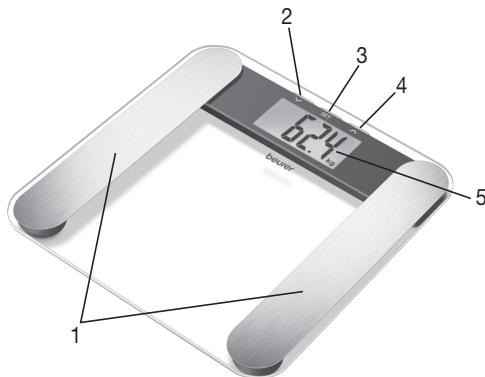
- дети примерно до 10 лет;
- профессиональные спортсмены и культуристы;

- лица с повышенной температурой, 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 существенными анатомическими отклонениями ног (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

5. Описание прибора

Обзор

1. Электроды
2. Кнопка «Вниз» ▼ (передняя кнопка)
3. Кнопка настройки SET (передняя кнопка)
4. Кнопка «Вверх» ▲ (передняя кнопка)
5. Дисплей



6. Подготовка к работе

Установка батареек

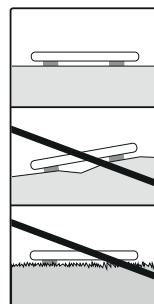
Извлеките батарейки из упаковки и вставьте их в отсек для батареек (задняя сторона весов), соблюдая полярность. Если весы не работают, извлеките все батарейки и вставьте их еще раз.

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.



7. 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
Возраст	10–100 лет
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Уровень активности	1–5

Уровни активности

При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение.

Уровень активности	Физическая активность
1	Отсутствует.
2	Невысокая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
3	Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут.
4	Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут.
5	Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

- Изменение значений: нажмите кнопку  или , для быстрого изменения удерживайте кнопку нажатой.
- Подтвердите ввод данных: нажмите кнопку SET.
- После того, как показатели будут заданы, на дисплее появится индикация «0.0 кг».
- Теперь, пока отображается индикация «0.0 кг», встаньте **босыми ногами** на весы.
- После измерения веса отобразятся значения ИМТ, жировой массы (BF), воды, мышечной массы, массы костей, основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.


8. Применение

8.1 Выполнение измерения

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



Измерение веса, проведение диагностики

Встаньте на весы босыми ногами. Стойте спокойно на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

-  **Указание:** если Вы проводите измерение массы, не сняв носки, результат измерения будет неправильным.

Весы немедленно начинают измерение.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Масса тела в кг
- процентное содержание жировой ткани BF, в %
- процентное содержание воды , в %
- процентное содержание мышечной ткани , в %
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

Измерение только веса

Встаньте на весы в обуви. Стойте спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы немедленно начинают измерение.

Выключение весов

Весы выключаются автоматически.

8.2 Оценка результатов

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.

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 %

Взаимосвязь результатов во времени

i **Указание:** 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).

8.3 Прочие функции

Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. Если батарейки разрядились, на дисплее отображается Lo, и весы автоматически отключаются. В этом случае необходимо заменить батарейки (2x 3В CR 2032).

i УКАЗАНИЕ

- При замене батареек используйте батарейки того же типа, той же марки и такой же емкости.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы.
- Используйте батарейки, не содержащие тяжелых металлов.

9. Очистка и уход

Время от времени прибор необходимо очищать.

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

! ВНИМАНИЕ

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

10. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение „FFFF“/“Err“.

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0.0“, весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок: – Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	Устранение: – Не превышать макс. допустимый вес.
– 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 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

11. Утилизация

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



12. Технические данные

Модель:	BF 220
Размеры:	32 x 32 x 2,4 см
Вес:	2300 г
Диапазон измерений:	5–180 кг
Цена деления d:	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.

13. Гарантия/сервисное обслуживание

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



Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Spis treści

1. Zawartość opakowania	65	7. Ustawianie danych użytkownika	69
2. Objasnienie symboli	66	8. Zastosowanie	70
3. Uzytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	67	9. Czyszczenie i konserwacja.....	72
4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.....	67	10. Niewłaściwe pomiary.....	72
5. Opis urządzenia.....	69	11. Utylizacja	73
6. Uruchomienie	69	12. Dane techniczne.....	73
		13. Gwarancja/serwis	73

Informacje ogólne

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,
- określanie zawartości tłuszczu w organizmie,
- określanie zawartości wody w organizmie,
- określanie udziału tkanki mięśniowej.

Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:

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

Zasada pomiaru

Waga działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., czyli impedancji bioelektrycznej, która w ciągu kilku sekund umożliwia pomiar składników masy ciała przez niewyczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym, a tym samym mniejszym oporem. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości praktycznie nie przewodzą prądu ze względu na wysoką oporność.

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 struktury kości, posługując się metodami medycznymi (np. tomografią komputerową).

1. Zawartość opakowania

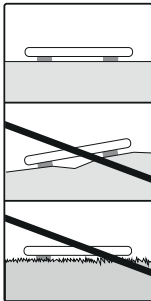

Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić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

- Waga diagnostyczna BF 220
- 2 x 3V CR2032
- Niniejsza instrukcja obsługi

2. Objaśnienie symboli

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

	Ostrzeżenie Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia		
	Uwaga Zasada bezpieczeństwa odnosząca się do ewentualnych uszkodzeń urządzenia/akcesoriów.		
	Informacja o produkcie Wskazówka z ważnymi informacjami.		
	Należy przeczytać instrukcję		
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego		
	Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.		
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura		
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.		
	Symbol importera		
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii		
	Oznakowanie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.		
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.		
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie		
	Producent		
	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stawać pośrodku powierzchni ważenia.		Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami.

	<p>Należy ustawić wagę na równym podłożu. Nie na dywanie.</p>		<p>Nie należy obciążać wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.</p>
--	---	--	--

3. 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, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.

4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE

- **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stawać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Baterie i wagę należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (ryzyko uduszenia).
- Uwaga: Nie stawać na wadze mokrymi stopami ani nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!



Wskazówki 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.



Wskazówki ogólne

- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Obciążenie: maks. 180 kg (396 lb, 28 st.). Wyniki w krokach 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Wyniki pomiarów procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody w krokach co 0,1%.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są „cm” i „kg”.
- Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Przechowywanie i konserwacja

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



UWAGA

- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu czyścić. Nie używać silnych środków czyszczących ani nie zanurzać urządzenia w wodzie.
- Upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie splukiwać urządzenia pod bieżącą wodą.
- Gdy waga nie jest używana, nie stawiać na niej żadnych przedmiotów.
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą ani za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur ani silnych pól elektromagnetycznych.
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (takimi jak 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 dotyczące pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podszewkach stóp. Zupełnie suche lub pokryte odciskami podszewki mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji pionowej.
- Odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozpraważona.
- Należy pamiętać, że istotna 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 niewiarygodne i odbiegające od rzeczywistych wyniki.

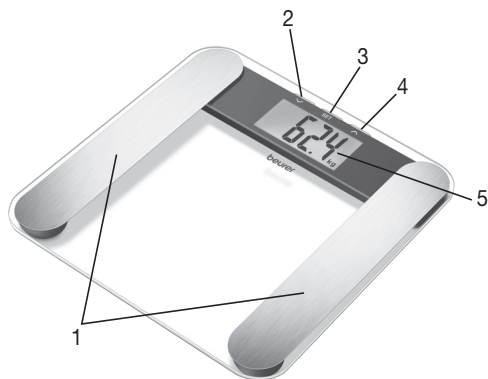
Może to dotyczyć:

- 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 lub zwężające naczynia krwionośne;
- osób o zaburzonych proporcjach długości nóg w stosunku do całkowitego wzrostu (nogi znacznie krótsze lub dłuższe).

5. Opis urządzenia

Przegląd

1. Elektrody
2. Przycisk w dół ▼ (przedni przycisk)
3. Przycisk SET (przedni przycisk)
4. Przycisk do góry ▲ (przedni przycisk)
5. Wyświetlacz



6. Uruchomienie

Wkładanie baterii

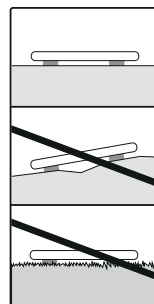
Wyjąć baterie z opakowania i włożyć je do wagi (po stronie tylnej) zgodnie z odpowiednimi biegunami. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie.

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.



7. 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
Wiek	od 10 do 100 lat
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	od 1 do 5

Stopnie aktywności

Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu.

Stopień aktywności	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała intensywność: niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacer, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 2 do 4 razy w tygodniu po 30 minut.
4	Duża intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu po 30 minut.
5	Bardzo duża intensywność: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna codziennie przez co najmniej godzinę.

- Zmiana wartości: Naciskać przycisk  lub ewentualnie przytrzymać przycisk , aby przyspieszyć czynność.
- Potwierdzenie wprowadzonej wartości: Nacisnąć przycisk SET.
- Po ustawieniu wartości na wyświetlaczu pojawi się symbol „0.0 kg”.
- Stań na wadze, w czasie gdy na wyświetlaczu pokazuje się „0.0 kg”, **boso**.
- Stań boso na wadze i zwróć uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się, oraz aby stać obiema nogami na elektrodach ze stali szlachetnej.


8. Zastosowanie

8.1 Wykonanie pomiaru

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



Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

Stań boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Zwróć uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.

-  **Wskazówka:** Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się stykać. W innym przypadku pomiar może nie być prawidłowy. Jeśli pomiar jest wykonywany w skarpetach, wynik nie będzie właściwy.

Waga natychmiast rozpoczyna pomiar.

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Masa ciała w kg
- Udział tkanki tłuszczowej BF, w %
- Udział wody , w %
- Udział mięśni , w %
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłączy się automatycznie.

Pomiar tylko masy ciała

Stań w butach na wadze. Należy stać spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga natychmiast rozpoczyna pomiar.

Wyłączanie wagi

Waga wyłączy się automatycznie.

8.2 Interpretacja wyników

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.

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%

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji

i Wskazówka: 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 niezmienną, 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).

8.3 Pozostałe funkcje

Wymiana baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo” i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. Należy wtedy wymienić baterie (2x 3V CR 2032).



WSKAZÓWKA:

- Do wymiany używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać akumulatorów wielokrotnego ładowania.
- Stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

9. 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.



UWAGA

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

10. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „FFFF”/“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.
– 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 55%).	– Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.

11. 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.



12. Dane techniczne

Model:	BF 220
Wymiary:	32 x 32 x 2,4 cm
Masa:	2300 g
Zakres pomiaru:	5-180 kg
Działka elementarna d:	Wartości są wyświetlane przez wyświetlacz w krokach co 0,1 kg.
Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych pomiarów wynosi +/- 0,4 kg (pomiar 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 kg. 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.

13. Gwarancja/serwis

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



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



Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way
WA3 2SH Golborne, United Kingdom