

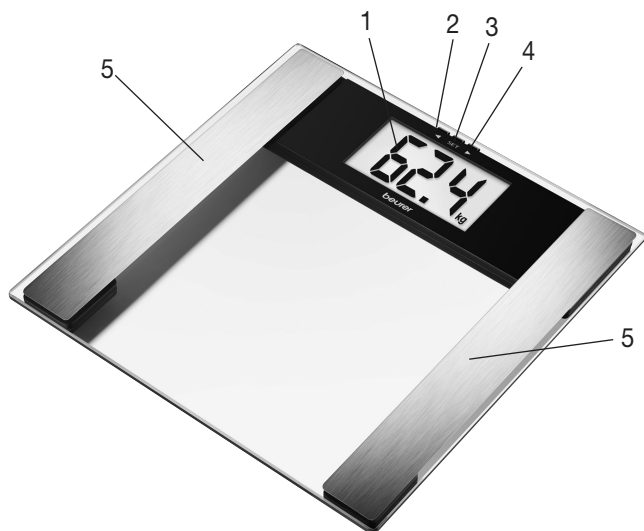
beurer

BG 17

RO



RO **Cântar de diagnoză din sticlă**
Instrucțiuni de utilizare



RO Română

1. Ecran
2. Tasta „Jos“
3. Tasta „Set“
4. Tasta „Sus“
5. Electrozi

Stimată clientă, stimate client,

ne bucurăm că ați ales un produs din gama noastră de sortimente. Marca noastră este sinonimă cu produse de calitate, testate riguros, din domenii precum căldură, greutate, tensiune, temperatură corporală, puls, terapie, masaj și aer.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.

Cu deosebită considerație

Echipa dumneavoastră Beurer

! 1. Instrucțiuni importante – a se păstra pentru utilizarea ulterioară!

1.1 Instrucțiuni privind siguranța:

- **Cântarul nu trebuie utilizat de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.**
- A nu se utiliza în timpul sarcinii.
- Atenție, nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!
- În caz de ingerare, bateriile pot pune viața în pericol. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor. În cazul ingerării unei baterii, apălați imediat la ajutor medical.
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de asfixiere).
- Bateriile nu trebuie să fie încărcate sau reactivate cu ajutorul altor mijloace, nu trebuie demontate, aruncate în foc sau scurtcircuitate.



1.2 Instrucțiuni generale:

- Nu este destinat pentru uz medical sau comercial.
- Aveți în vedere posibilitatea existenței toleranțelor de măsurare condiționate tehnic, deoarece nu este vorba aici de un cântar calibrat.
- Se pot preseta trepte de vârstă de la 10 ... 100 de ani și dimensiuni de la 100 ... 220 cm (3-03"-7-03"). Sarcină admisă: max 150 kg (330 lb, 24 St). Rezultate exprimate în intervale de 100g (0,2 lb, 1/4 St). Rezultatele de măsurare a procentului de grăsime corporală, de apă din organism și de masă musculară sunt exprimate în intervale de 0,1%.
- În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pe partea din spate a cântarului se află un întrerupător, cu care puteți comuta tipul afișajului la „livră” și „Stones” (lb, St).
- Așezați cântarul pe o podea fixă netedă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.
- Din când în când, aparatul trebuie să fie curățat cu o lavetă umedă. Nu utilizați agenți de curățare puternici și nu țineți niciodată aparatul sub apă.
- Protejați aparatul împotriva șocurilor, umezelii, prafului, substanțelor chimice, fluctuațiilor puternice de temperatură și ferțiți-l de sursele de căldură prea apropiate (sobe, radiatoare).
- Reparațiile pot fi efectuate numai de către Serviciul Clienți sau de către comercianții autorizați. Înainte de a înainta o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le dacă este cazul.
- Vă rugăm să eliminați aparatul conform prevederilor Directivei **2002/96/CE – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi. Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.

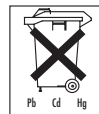
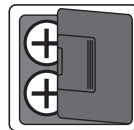


2. Punerea în funcțiune

2.1 Baterii

Trageți de benzile de izolare ale bateriei de la nivelul compartimentului pentru baterii (dacă sunt disponibile), respectiv îndepărtați folia de protecție a bateriilor și introduceți bateriile respectând polaritatea. În cazul în care cântarul nu indică nicio funcție, scoateți complet bateriile și introduceți-le din nou. Cântarul dumneavoastră este echipat cu un "Afișaj pentru schimbarea bateriei". La funcționarea cântarului cu o baterie prea slabă, pe câmpul de afișaj apare „LO” și cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuită bateria (1 x baterie litiu de 3V CR2032) Bateriile și acumulatorii complet goliți și utilizați se vor depune în recipientele colectoare special marcate, sau se vor colecta de către firmele specializate sau prin intermediul comerciantului de electrice. Aveți obligația prin lege să eliminați bateria ca deșeu.

Indicație: Bateriile care conțin substanțe poluante prezintă aceste simboluri: Pb = bateria conține plumb, Cd = bateria conține cadmiu, Hg = bateria conține mercur.



2.2 Măsurarea exclusiv a greutatei

Apăsăți cu piciorul rapid și cu putere pe suprafața cântarului dumneavoastră. Apar toate pozițiile afișajului (fig. 1) până când se afișează „LO” (fig. 2).

Urcați pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea. La scurt timp se afișează rezultatul măsurătorii (fig. 3). Atunci când părăsiți suprafața cântarului, acesta iese din funcțiune după câteva secunde.



fig. 1



fig. 2



fig. 3

2.3 Măsurarea greutății, a procentului de grăsime corporală, de apă din organism și de masă musculară

Inițial trebuie să memorați parametrii personali:

- Apăsăți întâi scurt pe suprafața cântarului și așteptați până când apare afișajul „LO” (fig. 2). Apăsăți apoi „SET”. Pe ecran apare acum primul spațiu de memorie luminând intermitent (fig. 4). Selectați spațiul dorit de memorie acționând tastele ► sau ◀ și confirmați selecția cu tasta „SET”.
- Și la următoarele etape alegeți setările dorite folosind tastele ► sau ◀ și confirmați cu „SET”:
- Se afișează intermitent înălțimea în cm (fig. 5).
- Se afișează intermitent vârsta („Age”) exprimată în ani (fig. 6).
- Se afișează pe ecran setarea pentru sex, „Femeie” sau „Bărbat” (fig. 7).
- Se afișează pe ecran setarea pentru gradul individual de activitate și de condiție fizică (fig. 8).
- Valorile setate în felul acesta sunt afișate din nou consecutiv.



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7



fig. 8

Grade de activitate

La alegerea gradului de activitate este hotărâtoare aprecierea pe termen mediu și lung.

Gradul de activitate	Activitate fizică
1	Fără.
2	Redusă: Eforturi fizice reduse și ușoare (de exemplu plimbări, lucrări ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică).
3	Medie: Eforturi fizice, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
4	Intensă: Eforturi fizice, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
5	Foarte intensă: Eforturi fizice intense, training intens sau activități fizice intense, zilnic, cel puțin 1 oră.

Numai după înregistrarea tuturor parametrilor pot fi determinate și grăsimea corporală, precum și alte valori.

Efectuarea măsurării:

- Apăsați cu piciorul pe suprafața cântarului dumneavoastră.
- Alegeți spațiul de memorie unde sunt memorate datele dumneavoastră personale apăsând de mai multe ori tasta ► sau ◀. Spațiile de memorie sunt afișate consecutiv până când apare afișajul „0.0” (fig. 2).
- Urcați-vă desculț(ă) pe cântar și fiți atent(ă) să stați pe ambii electrozi. Prima valoare calculată și afișată este a greutății corporale.
- Stați liniștit(ă) în continuare pe cântar, deoarece în acest timp se analizează procentul de grăsime corporală. Analiza poate dura câteva secunde.

Se afișează următoarele date:

- Procentul de grăsime corporală BF, în % (fig. 9)
- Procentul de apă, în % (fig. 10)
- Procentul de masă musculară $\leftarrow \rightarrow$, în % (fig. 11)
- Datele măsurătorii se afișează încă o dată succesiv, iar apoi cântarul se oprește.



fig. 9



fig. 10



fig. 11

2.4 Recomandări privind utilizarea

Sfaturi importante la calcularea procentului de grăsime corporală/apă din organism/masă musculară:

- Măsurătoarea se va realiza doar în picioarele goale; pentru a obține rezultate eficiente, se pot umezi puțin tălpile în prealabil. Atunci când tălpile sunt perfect uscate se pot obține rezultate nesatisfăcătoare, întrucât conductibilitatea în acest caz este prea redusă.
- Labele, picioarele, gamba sau coapsele nu trebuie să se atingă între ele. În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.
- În timpul procesului de măsurare stați nemișcat(ă).
- După un efort fizic neobișnuit, așteptați câteva ore înainte de a vă cântări.
- După trezirea din somn, așteptați aproximativ 15 minute înainte de a vă cântări, pentru a permite apei din organism să se distribuie proporțional.

Valorile măsurătorii nu sunt semnificative în cazul:

- copiii sub cca 10 ani.
- persoanelor cu febră, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză.
- persoanelor care urmează un tratament medicamentos pentru boli cardiovasculare. persoanelor care iau medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare.
- persoanelor cu anomalii anatomice osoase grave raportate la întreaga lungime a corpului (lungimea oaselor redusă sau mărită considerabil).

Valori de referință pentru procentul de grăsime corporală

Următoarele valori ale grăsimii corporale sunt orientative (pentru alte informații vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră!).

În cazul sportivilor se observă adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția corporală pot fi atinse valori mai mici decât valorile de referință stabilite.

Sex feminin

Vârstă	Foarte bine	Bine	Mediu	redus
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Sex masculin

Vârstă	Foarte bine	Bine	Mediu	redus
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

conform: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999”

Conform informațiilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS 2001), procentul de **apă din organism** ar trebui să se încadreze în următoarele intervale:

Femei: 50–55%

Bărbați: 60–65%

Copii: 65–75%

În cazul persoanelor cu un procent foarte ridicat de grăsime corporală se poate observa foarte des un procent de apă din organism ce se află sub valorile de referință indicate.

Deoarece **procentul de masă musculară** este diferit de la persoană la persoană, nu există valori de referință universal valabile.

3. Măsurări eronate

În cazul în care cântarul determină o eroare de măsurare, se va afișa „FFFF” sau „Err”.

Dacă veți urca pe cântar înainte să se afișeze „□.□” pe ecran, cântarul nu va funcționa corect.

Cauze posibile ale erorii:	Remediere:
- s-a depășit capacitatea portantă maximă de 150 kg.	- cântăriți numai greutatea maximă permisă.
- rezistența electrică dintre electrozi și tălpi este prea ridicată (de exemplu, în cazul unor bătăturii tari).	- repetați măsurarea în picioarele goale. - Eventual, umeziți-vă ușor tălpile. Îndepărtați eventual bătăturile de pe tălpi.
- procentul de grăsime se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 5% sau mai mare de 55%).	- repetați măsurarea în picioarele goale. - Eventual, umeziți-vă ușor tălpile.

