

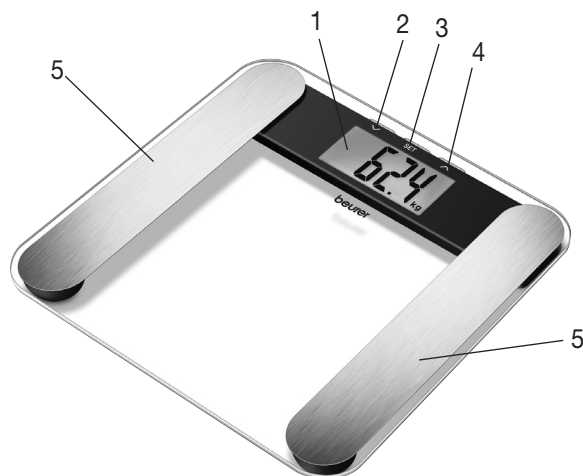
beurer

BF 220

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

ROMÂNĂ

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, apelați 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.

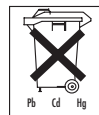
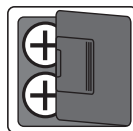
- Aveți în vedere posibilitatea existenței toleranțelor de măsurare condiționate tehnic, deoarece nu este vorba aici de un cântar calibrat.
- Se pot preseta trepte de vârstă de la 10 ... 100 de ani și dimensiuni de la 100 ... 220 cm (3'-03"-7-03"). Sarcină admisă: max 180 kg (396 lb, 28 st). Rezultate 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 feriiți-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 „L” și cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuită bateria (2 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 greutateii

Urcați pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea. Dacă valoarea este afișată continuu, măsurarea s-a încheiat. Atunci când părăsiți suprafața cântarului, acesta se oprește după câteva secunde.

2.3 Setarea datelor utilizatorului

Pentru a putea determina procentul de grăsime corporală și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să introduceți și să memorați datele personale. Cântarul dispune de 10 spații de memorare pentru utilizatori, în care puteți salva și de unde puteți accesa setările dumneavoastră personale și ale membrilor familiei. Porniți cântarul (urcați pentru scurt timp pe suprafața cântarului). Așteptați până când se afișează „0.0”. Apăsăți apoi „set”. Pe display apare acum primul spațiu de memorare luminând intermitent. Acum puteți efectua următoarele setări:

Spațiu de memorare	1 până la 10
Înălțime	100 până la 220 cm (3'-03" până la 7'-03")
Vârstă	10 până la 100 ani
Sexul	masculin (♂), feminin (♀)
Gradul de activitate	1 până la 5

- Modificarea valorilor: Acționați tasta  sau , respectiv mențineți apăsată tasta pentru o parcurgere rapidă.
- Confirmarea înregistrării: Acționați tasta „set”.
- După ce valorile au fost setate și afișate în mod repetat, pe ecran apare „0.0”.
- Ulterior, cântarul poate fi utilizat pentru efectuarea de măsurători. Dacă nu efectuați o măsurătoare, cântarul se oprește automat după câteva secunde.

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.

2.4 Realizarea măsurătorii


După înregistrarea tuturor parametrilor pot fi determinate acum greutatea, grăsimea corporală, precum și alte valori.

Porniți cântarul (urcați pentru scurt timp pe suprafața cântarului). Așteptați până când se afișează „0.0”.

- Apăsând de mai multe ori tastele , respectiv , alegeți locația de memorare în care sunt stocate datele dumneavoastră de utilizator. Acestea sunt afișate succesiv până când pe afișaj apare „0.0 kg”.
- Urcați-vă desculț(ă) pe cântar și stați nemișcat(ă) și distribuind greutatea pe ambele picioare pe electrozii din oțel superior.

 **Indicație:** Nu atingeți între ele tălpile, gamba sau coapsele celor două picioare. În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.

Se afișează următoarele date:

- Greutate corporală în kg
- Procentul de grăsime corporală BF, în %
- Procentul de apă, în %
- Procentul de masă musculară , în %
- Datele măsurătorii se afișează încă o dată succesiv, iar apoi cântarul se oprește.

2.5 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:

- copiilor 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 raportate la întreaga lungime a corpului (lungimea oaselor redusă sau mărită considerabil).

6. Interpretarea rezultatelor

Procentul de grăsime corporală

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

Bărbat

Vârstă	foarte bine	bine	mediu	nesatisfăcător
10–14	<11%	11–16%	16,1–23%	>23,1%
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%

Femeie

Vârstă	foarte bine	bine	mediu	nesatisfăcător
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%

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

Vă rugăm să aveți în vedere că, în cazul unor valori extrem de mici, pot exista riscuri pentru sănătate.

Apa din organism

Procentul apei din organism se încadrează în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârstă	nesatisfăcător	bine	foarte bine
10–100	<50	50–65%	>65

Femeie

Vârstă	nesatisfăcător	bine	foarte bine
10–100	<45	45–60%	>60

Grăsimea corporală conține relativ puțină apă. Prin urmare, în cazul persoanelor cu un procent ridicat de grăsime, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite ca urmare a procentului redus de țesut adipos și a procentului ridicat de țesut muscular.

Stabilirea procentului de apă din organism cu ajutorul acestui cântar nu este potrivit pentru a trage concluzii medicale cu privire, de exemplu, la reținerile de apă condiționate de vârstă. Întrebați eventual medicul dumneavoastră.

În principiu, obiectivul este acela de a obține un procent cât mai ridicat de apă în organism.

Apa din organism

Procentul apei din organism se încadrează în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârstă	nesatisfăcător	bine	foarte bine
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%

Femeie

Vârstă	nesatisfăcător	bine	foarte bine
10-14	<36	36-43%	>43%
15-19	<35	35-41%	>41%
20-29	<34	34-39%	>39%
30-39	<33	33-38%	>38%
40-49	<31	31-36%	>36%
50-59	<29	29-34%	>34%
60-69	<28	28-33%	>33%
70-100	<27	27-32%	>32%

4. 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 „0.0” pe ecran, cântarul nu va funcționa corect.

Cauze posibile ale erorii:	Remediere:
– s-a depășit capacitatea portantă maximă de 180 kg.	– cântăriți numai greutatea maximă permisă.
– rezistența electrică dintre electrozi și tălpi este prea ridicată (de exemplu, în cazul unor bătăături tari).	– repetați măsurarea în picioarele goale. – Eventual, umeziți-vă ușor tălpile. Îndepărtați eventual bătăăturile 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.

