

# beurer

**BF 950**  
black & white



**HU** Diagnosztikai mérleg  
Használati útmutató ..... 2

## Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a kínálatunkban szereplő termékek egyikét választotta. Nevünk garanciát jelent a kiváló minőségű és részletesen ellenőrzött minőségi termékekre olyan területeken, mint a hő-, súly-, vérnyomás-, testhőmérséklet- és pulzusz mérés, valamint a kímélő terápiák, masszázs, levegőtisztítás, szépségápolás és csecsemőgondozás.

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.

Termékeinket szívesen ajánljuk figyelmébe!

Az Ön Beurer-csapata

## Tartalom

1. A készülék ismertetése.....	2	8. A mérés elvégzése .....	8
2. Jelmagyarázat .....	3	9. Eredmények értékelése .....	9
3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók .....	3	10. További információk .....	12
4. Információ.....	4	11. A készülék tisztítása és ápolása.....	12
5. A készülék leírása .....	5	12. Ártalmatlanítás.....	13
6. A mérleg üzembe helyezése alkalmazással.....	6	13. Mi a teendő probléma esetén?.....	13
7. A mérleg üzembe helyezése alkalmazás nélkül..	7	14. Garancia/szerviz .....	14

## A csomag tartalma

- 2 x Rövid útmutató
- BF 950 diagnosztikai mérleg
- 4 x 1,5 V-os AAA elem
- Lábak
- Ez a használati útmutató

## 1. A készülék ismertetése

### A készülék funkciói

Ez a digitális mérleg súlymérésre és az Ön fitness adatainak diagnosztizálására szolgál.

Csak a magánszférában történő, saját használatra készült.

A mérlegnek a következő funkciói vannak, amelyeket összesen 8 személy használhat:

- testsúlymérés és testtömeg-index,
- testzsírszázalék,
- testvíz aránya,
- izomarány,
- csonttömeg, valamint
- alap és aktív anyagcsere
- színes LED-es visszajelzés a cél eléréséhez

Ezen kívül a mérleg a következő funkciókkal is rendelkezik:

- átkapcsolás a kilogramm [kg], a font [lb] és a stone [st] között,
- idő és hőmérséklet-kijelzés a mérleg aktiválásakor (24 óras kg ill. °C módban, 12 óras lb/st ill. °F módban),
- tára-funkció (súlymérés),
- terhességi mód,
- automatikus kikapcsolási funkció,
- elemcsere kijelzése gyenge elemek esetén,
- felhasználó automatikus felismerése,
- 8 személy utolsó 30 mérésének tárolása, ha azok az alkalmazásra nem vihetők át.
- A termék *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology funkciót használ, 2400-2480 MHz-es frekvenciasávon, adóteljesítmény max. 0dBm.

## Rendszerkövetelmények

iOS ≥ 8.0, Android™ ≥ 4.4, Bluetooth® ≥ 4.0.

Kompatibilis eszközök listája:



## 2. Jelmagyarázat

A következő szimbólumokat használjuk a használati útmutatóban:



**FIGYELMEZTETÉS** Sérülésveszély vagy egészségkárosodás veszélye.



**FIGYELEM** A készülék vagy a tartozékok károsodásának veszélye.



**Megjegyzés** Fontos információkra vonatkozó megjegyzések.

## 3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.



### FIGYELMEZTETÉS

• **A mérleget orvosi implantátumokkal (pl. szívritmus-szabályozóval) rendelkező személyek nem használhatják. Ellenkező esetben a készülék azok működését befolyásolhatja.**

- Terhesség alatt csak akkor használja a mérleget, ha aktiválta a terhességi módot (lásd „Terhességi mód” fejezet).
- Soha ne álljon a mérleg egyik külső peremére: Borulásveszély!
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet! Kisgyermekek számára elérhetetlen helyen tárolja az elemeket és a mérleget. Az elemek lenyelése esetén azonnal orvoshoz kell fordulni!
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyagtól (fulladásveszély).
- Figyeljen arra, hogy ne álljon nedves lábbal a mérlegre, és ne lépjen a mérlegre, ha nedves a felülete – csúszásveszély!



### Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések

- Ha valamelyik elemcella folyadék a bőrre vagy a szembe jut, az érintett területet öblítse le vízzel és forduljon orvoshoz.
- **⚠ Fennáll a lenyelés veszélye!** A kisgyermek az elemeket lenyelhetik és azok fulladást okozhatnak. Ezért tartsa az elemeket kisgyermekektől elzárt helyen!
- Ügyeljen a pozitív (+) és negatív (-) polarításra.
- Ha valamelyik elem kifolyt, akkor húzzon védőkesztyűt, majd száraz ruhával alaposan tisztítsa meg az elemtartó rekeszt.
- Védje az elemeket a túlzott hőtől.
- **⚠ Robbanásveszély!** Ne dobja az elemeket tűzbe.
- Az elemeket nem szabad utántölteni, vagy rövidre zární.
- Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket az elemtartó rekeszből.
- Csak ugyanazt vagy egyenértékű elemtípust használjon.
- Az elemeket mindig egyidejűleg cserélje ki.
- Ne használjon akkumulátorokat!
- Az elemeket nem szabad szétszedni, kinyitni vagy feldarabolni.



## Általános tudnivalók

- A készülék csak saját használatra szolgál, nem orvosi vagy kereskedelmi alkalmazásra készült.
- Vegye figyelembe, hogy műszakilag korlátozott mérési tűrések lehetségesek, mert nem orvosi vagy professzionális felhasználásra hitelesített mérlegről van szó.
- Eltérő mérési eredmények esetén (a mérleg és az alkalmazás között) kizárólag a mérlegen látható értékeket kell figyelembe venni.
- A mérleg terhelhetősége max. 180 kg (396 lb, 28 St). Súlymérésénél és a csonttömeg meghatározásánál az eredmények 100 grammos (0,2 lb) lépésekben jelennek meg.
- A testsír, testvíz és izomtömeg mérési eredményei 0,1%-os lépésekben jelennek meg.
- A kalóriaszükséglet 1 kcal lépésekben kerül megadásra.
- Kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” egységekre van beállítva. Az alkalmazással való üzembe helyezéskor módosíthatja az egységek beállításait.
- Állítsa a mérleget sík, szilárd felületre, a szilárd padlóburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.
- Javításokat csak a Beurer ügyfélszerve vagy arra felhatalmazott kereskedő végezhet. Reklamáció előtt azonban minden esetben ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Ezúton megerősítjük, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU (európai RED) irányelvnek. Az ezen termékhez tartozó CE megfelelőségi nyilatkozatot az alábbi címen találja:  
[www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php](http://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php).

## Tárolás és ápolás

A mérési értékek pontosságát és a készülék élettartamát jelentősen befolyásolja a körültekintő használata:



### FIGYELEM

- Sohase helyezzen tárgyakat a mérlegre, amikor éppen nem használja.
- Védje a készüléket az ütközéstől, a nedvességtől, a portól, a vegyszerektől és az erős hőmérséklet-ingadozásoktól, és ne tartsa hőforrások (kályhák, fűtőtestek) közelében.
- Ne nyomja meg a mérleg gombjait túl erősen vagy hegyes tárgyakkal.
- Ne tegye ki a mérleget magas hőmérsékleteknek vagy erős elektromágneses mezőknek.

## 4. Információ

### A mérés elve

Ez a mérleg a bioelektromos impedancia analízis (BIA) elvén működik. A test zsírtartalmának meghatározása egyáltalán nem érzékelhető, teljesen ártalmatlan és veszélytelen elektromos áram segítségével történik másodpercek alatt.

Az elektromos ellenállás (impedancia), illetve az egyéni értékek és állandók (kor, méret, nem, aktivitási fok) segítségével meghatározható a testsírszázalék és számos más érték. Az izomszövet és a víz elektromos vezetőképessége nagy, ellenállása viszont alacsony. A csontok és a zsírszövet elektromos vezetőképessége ezzel szemben alacsony, mivel a zsírsejtek és a csontok nagy ellenállásuk miatt alig vezetik az áramot.

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleg segítségével meghatározott értékek csak megközelítő értékek. Csak szakorvos tudja orvosi eljárásokkal (pl. komputertomográfia) pontosan meghatározni a testsírt, a testvízt, az izomarányt és a csonttömeg mennyiségét.

### Általános tippek

- Lehetőség szerint a nap mindig azonos időpontjában (célszerűen reggelente) mérje meg magát, WC-használat után, éhgyomorral, ruha nélkül, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- A mérésnél fontos: A testsír meghatározását csak mezítláb és célszerűen kissé benedvesített talpakkal szabad végezni.
- A talpak, lábak, alsó lábszárak és combok nem érhetnek egymáshoz. Ellenkező esetben a mérést nem lehet helyesen elvégezni.
- Álljon nyugodtan, amíg tart a mérés.
- Szokatlan testmozgás után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, hogy a testben található víz eloszolhasson.
- Fontos, hogy csak a hosszú távú trend számít. A néhány napon belüli, rövid távú súlyingadozások általában a folyadékvesztéssel magyarázhatók, a testvíz viszont fontos a jó közérzet szempontjából.
- Az elemzett értékek együttesen meghaladják a 100%-ot, mivel a testvizet nem szabad hozzáadni, mert azt már a többi elemzett érték (pl. testsír, izomarány) is tartalmazza.

## Korlátozások

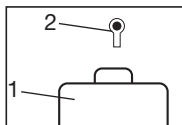
A testszír és a többi érték meghatározásánál eltérő és nem megbízható eredmények is kijöhetnek:

- kb. 5 év alatti gyermekek esetén,
- versenysportolóknál és testépítőknél,
- lázas, dialízis-kezeléses, ödémás tünetekkel rendelkező vagy csontritkulásos személyek esetén,
- kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri betegségek elleni) gyógyszereket szedő személyeknél,
- értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyek esetén,
- a teljes testmagasságra vonatkozóan a lábakon jelentős anatómiai eltérésekkel rendelkező személyek esetén (jelentősen megrövidült vagy meghosszabbodott lábhossz).

## 5. A készülék leírása

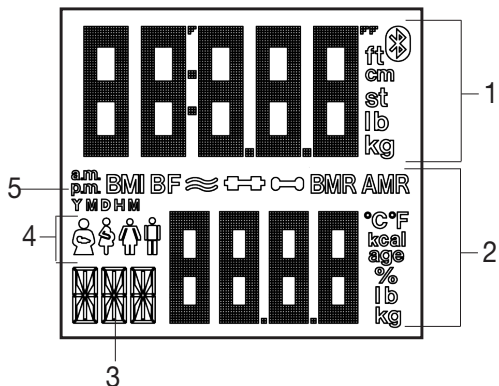
### Hátoldal

1. Elemtartó
2. Egység/Törlés/Visszaállítás gomb



### Kijelző

1. Bluetooth® szimbólum  
Testsúly kg-ban/lb-ben/st-ben  
Testmagasság cm-ben/ft-ben
2. **BMI** = Testsúly értelmezése  
**BF** = Testszír %-ban  
 = Testvíz %-ban  
 = Izomarány %-ban  
 = Csonttömeg kg-ban  
**BMR** = Alap anyagcsere kcal-ban  
**AMR** = Aktív anyagcsere kcal-ban  
°C°F = Hőmérséklet °C-ban/°F-ben
3. A felhasználó monogramja
4. = Tára-funkció  
 = Terhességi mód  
 = Női  
 = Férfi
5. Idő (12/24 h)  
Dátum (É/H/N)



## 6. A mérleg üzembe helyezése alkalmazással

Testzsír-részarányának és további testértékeinek meghatározásához meg kell adnia a mérlegnek személyes felhasználói adatait.

A mérlegben 8 felhasználói tárhely van, amelyekben Ön és a családtagjai a személyes beállításait tárolhatják.

Ezenkívül felhasználók további mobil végberendezésekkel, az azokra telepített „beurer HealthManager” alkalmazással, vagy az alkalmazásban a felhasználói profil váltásával is használatba vehetők.

Annak érdekében, hogy az üzembe helyezés során aktív maradjon a *Bluetooth*® kapcsolat, maradjon okos-telefonjával a mérleg közelében.

- **Aktiválja az okostelefon beállításában a *Bluetooth*®-t.**
- **Helyezze be az elemeket, és állítsa a mérleget szilárd felületre (a mérleg LCD kijelzőjén villog a „USE APP” felirat).**
- **Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play Store-ból (Android).**
- **Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat.**
- **Adja meg a BF950 mérleggel kapcsolatos adatokat.**

Az alábbi beállításokat kell végrehajtani ill. megadni a „beurer HealthManager” alkalmazásban:

Felhasználói adatok	Beállítási értékek												
Nem	férfi (♂); nő (♀); Ha a női felhasználó: terhes (🤰) igen/nem												
Monogramok	max. 3-jegyű (A-Z, 0-9)												
Testmagasság	40 - 250 cm (1' 3,7" - 8' 2,4")												
Születésnap	Év, hónap, nap Ha a felhasználó 2 évesnél fiatalabb: Tára-funkció (👶) igen / nem												
Aktivitási fok	Az aktivitási fok kiválasztásánál a közép- és hosszú távú vizsgálat a döntő:												
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Fizikai aktivitás</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Nincs.</td></tr><tr><td>2</td><td>Csekély: kevés és könnyű testmozgás (pl. séta, könnyű kerti munka, gimnasztikai gyakorlatok).</td></tr><tr><td>3</td><td>Közepes: testmozgás, hetente legalább 2–4 alkalommal, mindig 30 percen át.</td></tr><tr><td>4</td><td>Nagy: testmozgás, hetente legalább 4–6 alkalommal, mindig 30 percen át.</td></tr><tr><td>5</td><td>Nagyon nagy: Intenzív testmozgás, intenzív tréning vagy nehéz fizikai munka naponta legalább 1 órán át.</td></tr></tbody></table>		Fizikai aktivitás	1	Nincs.	2	Csekély: kevés és könnyű testmozgás (pl. séta, könnyű kerti munka, gimnasztikai gyakorlatok).	3	Közepes: testmozgás, hetente legalább 2–4 alkalommal, mindig 30 percen át.	4	Nagy: testmozgás, hetente legalább 4–6 alkalommal, mindig 30 percen át.	5	Nagyon nagy: Intenzív testmozgás, intenzív tréning vagy nehéz fizikai munka naponta legalább 1 órán át.
		Fizikai aktivitás											
	1	Nincs.											
	2	Csekély: kevés és könnyű testmozgás (pl. séta, könnyű kerti munka, gimnasztikai gyakorlatok).											
	3	Közepes: testmozgás, hetente legalább 2–4 alkalommal, mindig 30 percen át.											
4	Nagy: testmozgás, hetente legalább 4–6 alkalommal, mindig 30 percen át.												
5	Nagyon nagy: Intenzív testmozgás, intenzív tréning vagy nehéz fizikai munka naponta legalább 1 órán át.												
Célsúly	5-180 kg vagy nincs cél. Ha a nemnél a „terhes” opciót választotta ki, nem kell megadnia célsúlyt.												

A mérleg kiválasztja Önnek a következő szabad felhasználói memóriát (P01-P08).

### • **Mérés elvégzése**

Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni személyes felhasználói adataihoz. Az alkalmazás megkérdezi erről. Lépjen ideális esetben mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon. Ha a tára-funkciót választotta ki, kétszer kell magát megmérnie, egyszer a gyermekkel és egyszer a gyermek nélkül.

### • **Ekkor hajtsa végre a 8. „Mérés elvégzése” fejezetben leírtakat.**

## 7. A mérleg üzembe helyezése alkalmazás nélkül

Javasoljuk a termék használatát és minden beállítás esetleges módosítását az alkalmazáson keresztül végezni. „Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével”. Alternatív megoldásként a beállításokat (idő, dátum, felhasználó létrehozása) megadhatja közvetlenül a mérlegen is.

### A dátum és az idő beállítása

1. Vegye ki az elemeket a védőcsomagolásból, és helyezze őket a pólusoknak megfelelően a mérlegbe. A mérleg LCD kijelzőjén villog a „USE APP” felirat.
2. Állítsa a mérleget sík, szilárd felületre, a szilárd padlóburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.
3. Nyomja meg a „SET” gombot.
4. Állítsa be a „∨ ^” gombokkal egymás után a dátumot (év/hónap/nap) és az időt (óra/perc) és erősítse meg a „SET” gombbal.
5. A súly mértékegységének (kg/lb/st) megváltoztatásához bekapcsolt mérlegnél rövid ideig tartsa nyomva az Egység/Törlés/Visszaállítás gombot.

### Felhasználó létrehozása

1. Terhelje kétszer rövid ideig a mérleget addig, amíg meg nem jelenik a „0.0” kijelzés.
2. Nyomja meg a „SET” gombot. Megjelenik a „P-01” kijelzés
3. Válassza ki a „∨ ^” gombokkal a kívánt felhasználói helyet (P-01 és P-08 között). Erősítse meg a „SET” gombbal.
4. Állítsa be a „∨ ^” gombokkal a felhasználói adatait és erősítse meg a „SET” gombbal. A beállítandó felhasználói adatok pontos leírása a „6. A mérleg üzembe helyezése alkalmazással” fejezet táblázatában található.
5. A bevitel végén megjelenik egy PIN kód. Erre az esetleges későbbi alkalmazásba történő bejelentkezéshez lesz szükség (lásd „Későbbi alkalmazásba történő bejelentkezés” fejezetben), most azonban lényegtelen. Ezután a monogrammal együtt megjelenik a „0.0” kijelzés.
6. Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni az Ön személyes felhasználói adataihoz. Lépjen ideális esetben mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

### Későbbi alkalmazásba történő bejelentkezés

Ha a mérleg üzembe helyezését alkalmazás nélkül végezte, felhasználói profilját az alábbi módon tudja átvenni ill. beállítani.

- **Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play Store-ból (Android).**
- **Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat.**
- **Az alkalmazásban már létező mérleg felhasználó kiválasztása BF950 beállításoknál és a mérleg kijelzőjén megjelenő PIN kód megadása. Terhelje itt kétszer rövid ideig a mérleget addig, amíg meg nem jelenik a „0.0” kijelzés. Nyomja meg a „SET” gombot és válassza ki felhasználót a „SET” gombbal.**

## 8. A mérés elvégzése

### 8.1 Diagnosztika

Lépjen **mezítláb** a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

**i** **Megjegyzés:** Zokniban végzett mérés esetén a mérési eredmény nem lesz helyes.

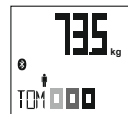
Először 3 másodpercig az idő és a hőmérséklet látható, majd a súly.

Hozzárendelt felhasználó esetén a felhasználó monogramja jelenik meg. A BIA elemzés során „○○○○” látható. Minden további érték megjelenik és mentésre kerül.

1. BMI
2. Testzsír (%)
3. Testvíz (%) ≈
4. Izomarány (%) ⇄⇄
5. Csonttömeg (kg) ∞
6. Alapanyagcsere (BMR) (kcal)
7. Aktív anyagcsere (AMR) (kcal)

**i** **Megjegyzés:** Ha a felhasználó nem kerül felismerésre, a felhasználó hozzárendelése nem történik meg (monogram) és csak a súly kijelzése történik meg. A mérés eredménye nem kerül mentésre. Ez akkor történhet meg, ha a legutóbbi mérés óta súlyában +/- 3 kg változás lépett fel, vagy egy másik felhasználó hasonló módon +/- 3 kg-os eltérést mutat.

Ilyen esetben ismételje meg a mérést úgy, hogy a mérleg bekapcsolását követően a „^” gombbal kiválasztja felhasználói memóriáját (P01-P08). Ismételje meg a mérési folyamatot.

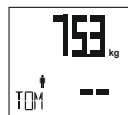
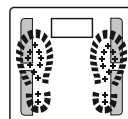


### 8.2 Súly

Lépjen **cipőben** a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

Először 3 másodpercig az idő és a hőmérséklet látható, majd a súly.


Ha megtörtént egy felhasználó hozzárendelése, monogramja megjelenik a kijelzőn és a súly mentésre kerül. Az LCD kijelzőn rövid időre „--” jelenik meg. BIA elemzés készítésére nincs lehetőség.



### 8.3 Tára-funkció

A tára-funkció lehetővé teszi a gyermekek (2 év alatti) hozzámérési funkcióval történő egyszerű mérését. Ehhez a gyermekhez létre kell hozni egy felhasználót a felhasználói adatokkal együtt a „beurer Health-Manager” alkalmazásban. Alternatív megoldásként közvetlenül a mérlegen is létrehozhat egy felhasználót a felhasználói adatokkal együtt (lásd „Felhasználó létrehozása” a(z) 7. oldalon).

A tára-funkciónál ehhez a felhasználóhoz ki van kapcsolva a felhasználóhoz való automatikus hozzárendelés. A tára-funkció bekapcsolásához a méréshez az alábbiak szerint járjon el:

1. Terhelje rövid ideig a mérleget.
2. Válassza ki a „^” gombbal a gyermek felhasználói memóriáját és várjon 3 másodpercig. A képernyőn megjelenik a tára-funkció szimbólum .


- Álljon fel most a mérlegre. Ekkor kiválaszthatja, hogy az első vagy a második mérési folyamatnál tartja a kezében a gyermeket.
- Az első mérési folyamat után rövid időre megjelenik az első súly. Szálljon le a mérlegről, megjelenik a „0.0” kijelzés és a mérleg kész a második mérésre. A képernyőn először mindkét mérési érték megjelenik, majd a kijelző a súlykülönbözetre vált, ami mentésre is kerül.

## 8.4 Terhességi mód



A terhességi móddal a terhes hölgyek az alkalmazásban pontosabban kísérheti figyelemmel és hasonlíthatják össze ezen speciális időszak alatt mért súlyértékeiket.

Ehhez a terhes hölgyhöz a „beurer HealthManager” alkalmazásban létre kell hozni egy felhasználót és a felhasználói adatokban ki kell választani a „terhes” opciót. Ha a felhasználói adatokban a „terhes” opció van kiválasztva, nem kell célsúlyt megadni.

Alternatív megoldásként közvetlenül a mérlegen is létrehozhat egy felhasználót a felhasználói adatokkal együtt (lásd „Felhasználó létrehozása” a(z) 7. oldalon).

A terhességi mód aktiválása esetén méréskor nem folyik át áram a testen és az elemzett értékek nem meghatározhatók. Csak a súly jelenik meg a monogrammal együtt és villog a  terhességi szimbólum.

A terhességi mód használatához az alábbiak szerint járjon el:

- Terhelje rövid ideig a mérleget.
- Válassza ki a „^” gombbal a terhes hölgyhöz tartozó felhasználói memóriát. A kijelzőn megjelenik a  „terhesség” szimbólum.
- Álljon fel most a mérlegre. A képernyőn megjelenik a súly és rövid ideig villog a  „terhesség” szimbólum.

## 9. Eredmények értékelése

### Célsúly LED-es motivátor

A „célsúly” funkciót aktiválni kell az alkalmazás beállításaiiban (vagy alternatív megoldásként a mérleg gombjaival) és a megfelelő célsúlyt a mindenkori felhasználói adatokban tárolni kell. Ha a felhasználói adatokban a „terhes” opciót adta meg, nem kell megadni célsúlyt.

A LED-es motivátor a mérés után színes LED-es visszajelzést küld a célsúly eléréséhez.

Többféle lehetőség van:

Súly megtartása:	<p>A célsúly a kezdőértéktől kevesebb, mint +/- 1 kg-mal tér el.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mind a 9 LED zölden világít, ha a következő mérések a kezdőértékhez képest +/-1 kg értéken belül maradnak.</li> <li>Az első LED pirosan világít, ha a mérések az értéken belül vannak.</li> </ul>
Súly változása (fogyás ill. hízás):	<p>A célsúly a kezdőértéktől több, mint +/- 1 kg-mal tér el.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha az aktuális mérési érték a célsúly közelében van, zölden világít. Minél több zöld LED világít, annál közelebb van a célsúlyhoz (lineáris eloszlás). 9 zöld LED esetén elérte a célját.</li> <li>Ha az aktuális mérési érték a kezdőértékhez viszonyítva +/- 0,2 kg-on belül van, az első LED zölden világít.</li> <li>Ha az aktuális mérési érték a kiindulási helyzethez viszonyítva nagyobb, mint 0,2 kg, az első LED pirosan világít.</li> </ul>

## Body-Mass-Index (testtömeg-index)

A testtömeg-index (BMI) olyan szám, amelyet gyakran használnak a testsúly értékelésére. Ezt az értéket a testtömegeből és a testmagasságból számítják ki a következő képlet segítségével:  $\text{Body-Mass-Index} = \text{testtömeg-index} : \text{testmagasság}^2$ . A BMI mértékegysége ennek megfelelően  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . A BMI alapján történő testsúlybesorolás felnőtteknél (20 év felett) a következő értékekkel történik:

Kategória		BMI
Alultápláltság	Erős alultápláltság	<16
	Mérsékelt alultápláltság	16-16,9
	Enyhe alultápláltság	17-18,4
Normális testsúly		18,5-24,9
Túlsúly	Elhízottságot megelőző állapot	25-29,9
Elhízottság (túlsúly)	I. fokú elhízottság	30-34,9
	II. fokú elhízottság	35-39,9
	III. fokú elhízottság	≥40

## Testzsír aránya

Sportolónál gyakran alacsonyabb érték állapítható meg. Az üzőtt sport fajtájától, az edzés intenzitásától és a testalkattól függően olyan értékek érhetők el, amelyek még a megadott irányértékek alatt vannak. Vegye figyelembe ugyanakkor, hogy rendkívül alacsony értékek esetén egészségügyi veszélyek állhatnak fenn. A következő, %-ban megadott testzsír értékek iránymutatást adnak (további információért forduljon orvosához!).

### Férfi

Életkor	kevés	normális	sok	nagyon sok
10-14	<11%	11 - 16%	16,1 - 21%	>21%
15-19	<12%	12 - 17%	17,1 - 22%	>22%
20-29	<13%	13 - 18%	18,1 - 23%	>23%
30-39	<14%	14-19%	19,1 - 24%	>24%
40-49	<15%	15-20%	20,1 - 25%	>25%
50-59	<16%	16-21%	21,1 - 26%	>26%
60-69	<17%	17 - 22%	22,1 - 27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23,1 - 28%	>28%

### Nő

Életkor	kevés	normális	sok	nagyon sok
10-14	<16%	16-21%	21,1 - 26%	>26%
15-19	<17%	17 - 22%	22,1 - 27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23,1 - 28%	>28%
30-39	<19%	19-24%	24,1 - 29%	>29%
40-49	<20%	20-25%	25,1 - 30%	>30%
50-59	<21%	21 - 26%	26,1 - 31%	>31%
60-69	<22%	22-27%	27,1 - 32%	>32%
70-100	<23%	23-28%	28,1 - 33%	>33%

## Testvíz aránya

A testvíz %-ban megadott aránya rendszerint a következő tartományokban van:

### Férfi

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<50%	50-65%	>65%

### Nő

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<45%	45-60%	>60%

A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért magas testzsír-arányú személyek esetén a testvíz aránya az irányértékek alatt lehet. A kitaró sportolónál viszont az irányértékek a csekély zsírarányok és a magas izomarány miatt túlléphetők.

A testvíznek az ezzel a mérleggel történő megállapítása arra nem alkalmas, hogy orvosi következtetéseket lehessen levonni pl. az életkorfüggő vízbeágyazódásokra. Adott esetben kérdezze meg orvosát. A testvizet nem szabad más részekhez hozzáadni, mert azt már a többi elemzett érték (pl. testzsír, izomarány) is tartalmazza.

## Izomarány

Az izomarány mérések a vázizomtömeg kerül mérésre. A szerves izmok nem kerülnek figyelembevételre. A %-ban megadott izomarány rendszerint a következő tartományokban van:

### Férfi

Életkor	kevés	normális	sok
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%

### Nő

Életkor	kevés	normális	sok
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%

## Csonttömeg

A többi testrészhöz hasonlóan a csontok is természetes növekedési, leépülési és öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban rohamosan növekszik, és 30 és 40 éves kor között éri el maximumát. A kor előrehaladtával a csonttömeg fokozatosan csökken. Egészséges (különösen kalciumban és D vitaminban gazdag) táplálkozással és rendszeres testmozgással ez a folyamat lelassítható. A csontszerkezet stabilitása is erősíthető célirányos izomépitéssel.

Vegye figyelembe, hogy ez a mérleg a csontok ásványi anyag, és nem szerves anyag tartalmát méri, mint pl. fehérjék vagy sejtek. A csonttömeg befolyásolása szinte nem lehetséges, de bizonyos befolyásoló tényezők (pl. súly, testmagasság, életkor, nem) alapján bizonyos ingadozásoknak van kitéve. Erre vonatkozóan nincsenek elismert irányelvek vagy ajánlások.

## BMR

Az alapanyagcsere (BMR = basal metabolic rate) az az energiamennyiség, amelyre teljes nyugalom esetén a testnek szüksége van az alapfunkciók fenntartásához (pl. ha az ember 24 órán át ágyban fekszik). Ez az érték alapvetően a testsúlytól, a testmagasságtól és az életkortól függ. Erre az energiamennyiségre a testnek feltétlenül szüksége van, és táplálék formájában vesszük fel. Ha hosszú távon kevesebb energiát veszünk magunkhoz, az egészségkárosodáshoz vezethet.

## AMR

Az aktív anyagcsere (AMR = active metabolic rate) az az energiamennyiség, amelyet a szervezet aktív állapotban naponta felhasznál. Egy ember energiafelhasználása a testi aktivitás növekedésével emelkedik, és értékét a diagnosztikai mérleg a megadott aktivitási fok (1-5) alapján határozza meg. Ha hosszabb időn keresztül kevesebb energiát juttatunk a szervezetbe, mint amennyit felhasználunk, a szervezet a különbséget elsősorban az elraktározott zsírból pótolja, így a testsúly csökken. Ha azonban hosszabb időn keresztül több energiát juttatunk a szervezetbe, mint a kiszámolt aktív anyagcsere (AMR) értéke, akkor a testünk ezt az energiátöbbletet nem tudja felhasználni, így a zsírt elraktározza a szervezetben, és a testsúly növekszik.

## Az eredmények időbeli összefüggései

**i** Vegye figyelembe, hogy csak a hosszú távú trend számít. A néhány napon belüli, rövid távú súlyingadozásokat általában a folyadékvesztés okozza.

Az eredmények értelmezése a teljes testsúlynak, a test százalékos zsír- és vízarányának és az izomtömegnek a változásaitól, valamint attól az időtartamtól függ, amely alatt ezek a változások bekövetkeznek. A néhány napon belüli gyors változásokat meg kell különböztetni a középtávú (hetek) és hosszú távú (hónapok) változásoktól.

- Ha a testsúly rövid távon csökken, de a testszírszázalék nő vagy azonos marad, csak vízvesztés történt - pl. edzés, szaunázás vagy gyors súlyvesztés eredményező diéta után.
- Ha a testsúly középtávon nő, a testszírszázalék pedig csökken vagy azonos marad, értékes izomtömegeket lehet felépíteni.
- Ha a testsúly és a testszírszázalék egyidejűleg csökken, működik a diéta - a zsírtömeg csökken.

- A diétát ideális módon ki lehet egészíteni testmozgással, fitness- vagy testedzéssel. Ezzel középtávon növelni lehet az izomarányt.
- A testszír, testvíz vagy izomarány nem adható össze (az izomszövet testvízből is tartalmaz alkotóelemeket).

## 10. További információk

### Felhasználó hozzárendelése

Egyszerű súlymérés (cipőben) és diagnosztikai mérés (mezítláb) esetén legfeljebb 8 elmentett felhasználóhoz lehetséges a hozzárendelés. A felhasználóhoz való hozzárendelés tára-funkciónál nem lehetséges. Új mérés esetén a mérleg ahhoz a felhasználóhoz rendeli hozzá a mérést, akinél a legutóbbi tárolt érték +/- 3kg-on belül van. Lásd a 8. fejezetet.

### A hozzárendelt mérési értékek tárolása a mérlegen és átvitelük az alkalmazásra

Ha az alkalmazás nincs megnyitva, az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg eltárolja. Felhasználóként legfeljebb 30 mérés tárolható a mérlegben. Az eltárolt mérési értékek azonnal az alkalmazásba kerülnek, amint az alkalmazást a Bluetooth hatótávolságán belül megnyitja.

### A mérleg adatainak törlése

#### • Összes érték törlése

Terhelje rövid ideig a mérleget, majd megjelenik az idő és a hőmérséklet. Nyomja kb. 6 másodpercig a mérleg hátoldalán található Egység/Visszaállítás/Törlés gombot . A kijelzőn pár másodpercre „CLr” jelenik meg.

 Minden elmentett érték és beállítás törlődik.

#### • Egyes felhasználók törlése

Terhelje kétszer rövid ideig a mérleget, amíg meg nem jelenik a „0.0” kijelzés. Nyomja meg a „√ ^” gombokat a megfelelő felhasználó kiválasztásához. Ha a „0.0” és a monogramja jelek meg a kijelzőn, nyomja kb. 3 másodpercig a mérleg hátoldalán található E gység/Visszaállítás/Törlés gombot . A kijelzőn megjelenik a „dEL”.

 Ez a felhasználó törlésre kerül.

### Az elemek kicserélése

A mérleg elemcsere kijelzővel van ellátva. Ha túlságosan gyenge elemekkel működik a mérleg, akkor a „Lo” jelenik meg a kijelzőmezőben, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ebben az esetben ki kell cserélnie az elemeket (4 x 1,5 V AAA). Minden már elmentett mérés és felhasználó mentve marad. Ezt követően kapcsolja újra össze a mérleget az alkalmazással. A rendszerben tárolt idő frissül.

### MEGJEGYZÉS:

- Minden elemcserénél azonos típusú, márkájú és kapacitású új elemeket használjon.
- Ne használjon újratölthető elemeket.
- Használjon nehézfémmentes elemeket.

## 11. A készülék tisztítása és ápolása

A készüléket időnként meg kell tisztítani.

A tisztításhoz használjon enyhén benedvesített ruhadarabot, amire szükség esetén egy kevés mosogatószer is tehet.

### FIGYELEM

- Soha ne használjon erős oldószereket és tisztítószerkeket!
- Semmiképpen ne merítse vízbe a készüléket!
- Ne tisztítsa mosogatógépben a készüléket!

## 12. Ártalmatlanítás

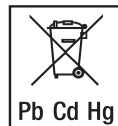
Az elhasznált, teljesen lemerült elemeket a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, gyűjtőhelyeken vagy az elektromos boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az elemek ártalmatlanítására törvény kötelezi.

A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:

Pb = az elem ólmot tartalmaz,

Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,


Hg = az elem higanyt tartalmaz.



A környezetvédelem érdekében a készüléket az élettartamának lejártá után a háztartási hulladéktól elkülönítetten kell ártalmatlanítani. Az ártalmatlanítást az országodnak megfelelő gyűjtőhelyein kell elvégezni.

A készüléket az Európai Uniónak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.



A csomagolást környezettudatosan ártalmatlanítsd  PAP

## 13. Mi a teendő probléma esetén?

Ha a mérleg mérés közben hibát észlel, akkor a következő jelenik meg a kijelzőn:

Kijelzés	Ok	Elhárítás
<b>Hibás súlykijelzés és a monogram</b>	Ismeretlen mérés, mert kívül esik a felhasználói hozzárendelés határain vagy nem lehetséges egyértelmű hozzárendelés.	Terhelje rövid ideig a mérleget és válassza ki a felhasználó mérlegén a „^” gombbal vagy ismétlje meg az alkalmazásban a felhasználó hozzárendelését. Lásd 10. fejezet: „További információk”.
Err	A zsírárány a mérhető tartományon kívül van (kisebb, mint 4% vagy nagyobb, mint 65%).	A mérést meztől ismétlje meg, vagy talpát enyhén nedvesítse be. Ha továbbra is Err jelenik meg, a mérhető tartományon kívülre esik.
Qtd	A 180 kg maximális terhelhetőség túllépve.	Csak 180 kg-ig terhelje a mérleget.
<b>Hibás súlyérték jelenik meg</b>	A talaj nem sík ill. szilárd.	Állítsa sík, szilárd talajra a mérleget. Ne használjon szőnyeget. Szőnyeg használata esetén használja a készülékkel együtt szállított speciális lábakat.
<b>Hibás súlyérték jelenik meg</b>	Mozgolódás álló helyzetben.	Álljon olyan nyugodtan, amennyire lehetséges.
<b>Hibás súlyérték jelenik meg</b>	Hibás a mérleg nullpontja.	Várja meg, hogy automatikusan kikapcsoljon a mérleg. A mérleget terhelje kétszer rövid ideig, várja meg amíg megjelenik a „0.0” kijelzés. Ekkor ismétlje meg a mérést.

Kijelzés	Ok	Elhárítás
<b>Nincs Bluetooth® kapcsolat (☒ szimbólum hiányzik).</b>	A készülék hatótávolságon kívül van.	A minimális hatótávolság szabadban kb. 10 m. A falak és födémelek lecsökkentik a hatótávolságot. Más rádióhullámok zavarhatják az átvitelt. Ezért ne tegye a mérleget olyan készülékek közelébe, mint pl. mikrohullámú sütő, WLAN router, indukciós tűzhely.
	A kapcsolat létrehozása túl hosszú ideig tart.	Gyorsabb Bluetooth-intervallum bekapcsolt mérleg esetén: Terhelje rövid ideig a mérleget, amíg meg nem jelenik az idő és a hőmérséklet.
	Nincs kapcsolat az alkalmazással.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zárja be teljesen az alkalmazást (a háttérben is).</li> <li>• Kapcsolja ki a <i>Bluetooth</i>®-t és kapcsolja be újra.</li> <li>• Az okostelefont kapcsolja ki, majd újra be.</li> <li>• Az operációs rendszer <i>Bluetooth</i>® beállításában a mérleg nem lehet csatlakoztatva.</li> <li>• Rövid időre távolítsa el az elemeket a mérlegből, majd helyezze vissza őket.</li> <li>• Lásd GYIK a <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> honlapon.</li> </ul>
<b>Full</b>	A felhasználói tárhely megtelt. Az új mérések felülírják a régebbi méréseket.	Nyissa meg az alkalmazást. Az adatok átvitele automatikusan megtörténik.
<b>Lo</b>	A mérleg elemei üresek.	Cserélje ki a mérleg elemeit.

## 14. Garancia/szerviz

Szavatosság tekintetében forduljon kereskedőjéhez vagy helyi képviselőjéhez (lásd a „Service international” listát).

A készülék visszaküldése esetén csatoljon egy másolatot a vásárlást igazoló nyugtáról, és a hiba rövid leírását.

A következő garanciális feltételek érvényesek:

1. A BEURER termékekre vonatkozó jótállási időtartam 5 év, vagy – amennyiben hosszabb – a mindenkori helyi szavatossági időtartam a vásárlás napjától kezdődően.  
Szavatossági igény esetén a vásárlás dátumát nyugta vagy számla útján kell igazolni.
2. Javítások esetén (a készülék egészére vagy annak részeire vonatkozóan) a jótállási időtartam nem hosszabbodik meg.
3. A jótállás nem vonatkozik a következőkből eredő károokra:
  - a. szakszerűtlen kezelés, pl. a használati utasítás figyelmen kívül hagyása.
  - b. az ügyfél vagy nem jogosult személy által végrehajtott javítások vagy módosítások.
  - c. a gyártótól az ügyfél felé vagy az ügyféltől a Servicecenterig történő szállítás során bekövetkező károk.
  - d. a jótállás nem vonatkozik tartozékokra, amelyek tartós használatnak vannak kitéve (mandzsetták, elemek stb.).
4. A készülék meghibásodásából eredő károkért való felelősség akkor is kizárt, ha maga a jótállási igény helytálló.



The *Bluetooth*<sup>®</sup> word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.

