

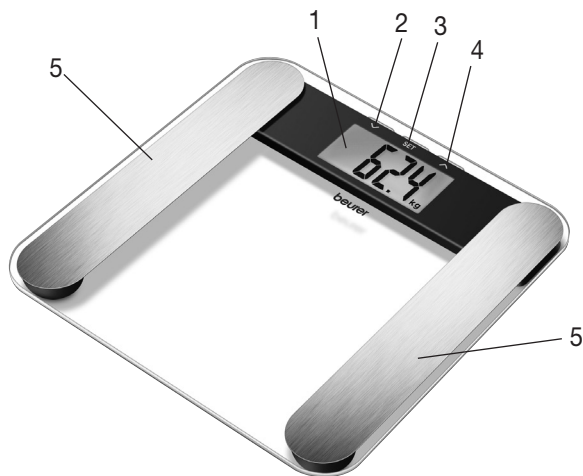
beurer

BF 220

NL



NL **Glazen diagnose weegschaal**
Gebruikshandleiding



(NL) Nederlands

1. Display
2. Omlaag-knop
3. set-knop
4. Omhoog-knop
5. Elektroden

NEDERLANDS

Geachte klant,

we zijn blij dat u hebt gekozen voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten die te maken hebben met warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, hartslag, zachte therapie, massage en lucht.

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet,
Uw Beurer-team

! 1. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

1.1 Veiligheidsrichtlijnen

- **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd en niet uit elkaar gehaald, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.



1.2 Algemene richtlijnen

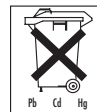
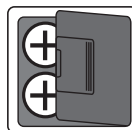
- Niet bedoeld voor medisch of commercieel gebruik.
- Let erop dat het gaat om een geijkte weegschaal waardoor beperkte meettoleranties mogelijk zijn.
- Leeftijden van 10 ... 100 jaar- en lengte-instellingen van 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") zijn vooraf ingesteld. Belasting: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Resultaten in stappen van 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Meetresultaten percentage lichaamsvet-, lichaamswater- en spiermassa in stappen van 0,1%.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden "cm" en "kg". Achterop de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee de weegschaal kan worden omgezet naar "pond" en "stones".
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Zo nu en dan moet het apparaat met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Verwijder het toestel conform het Besluit Afval van Elektrische en Elektronische Apparaten **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.



2. Ingebruikneming

2.1 Batterijen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt "L0" in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dit geval moet de batterij worden vervangen (2 x 3V lithiumbatterij CR2032). De gebruikte, volkomen lege batterijen en accu's moeten via de speciaal aangegeven inzamelbakken, de inzamelpunten voor gevaarlijk afval of via de elektriciteitshandelaar worden verwijderd. U bent wettelijk verplicht de batterijen te verwijderen.



Opmerking: Deze tekens vindt u op batterijen die schadelijke stoffen bevatten:

Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwik.

2.2 Alleen het gewicht meten

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

2.3 Gebruikersgegevens instellen

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenlocaties voor gebruikers waarin u en uw familieleden de persoonlijke instellingen op kunnen slaan en deze weer op kunnen roepen.

Schakel de weegschaal in (kort op het weegschaaloppervlak gaan staan).

Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het oppervlak te drukken. Wacht tot „0.0" in de display verschijnt.

Druk vervolgens op „set”. In de display verschijnt nu knipperend de eerste geheugenlocatie. U kunt nu de volgende instellingen bewerken:

Geheugenlocatie	1 tot 10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Aktivitätsgrad	1 tot 5

- Waarden veranderen: knop  of  indrukken of voor snelle doorloop ingedrukt houden.
- Invoer bevestigen: knop „set” indrukken.
- Nadat de waarden zijn ingesteld en herhaaldelijk zijn weergegeven, wordt op de display „0.0” weergegeven.
- Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Aktivitätsniveau

Når aktivitetsniveauet vælges, er det aktiviteter set på mellemlangt og langt sigt, der er afgørende.

Activiteitsgraad	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Heel hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen nu ook lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

2.4 Meting uitvoeren

Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend. Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het oppervlak te drukken. Wacht tot „0.0” in de display verschijnt.

- Selecteer door meerdere keren op  of  de geheugenplaats waar uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen. Deze worden dan achterelkaar weergegeven tot „0.0 kg” wordt weergegeven.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, op de elektroden van edelstaal staat.

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

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Lichaamsgewicht in kg
- Percentage lichaamsvet BF, in %
- Vochtpercentage  in %
- Botmassa  in %
- Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

2.5 Tips voor gebruik

Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet-/lichaamsvocht- en spiergehalte:

- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen; dan kan de meting niet correct worden uitgevoerd.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar.
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken. Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

3. Vurdere resultater

Kropps fettandel

Kropps fettverdiene nedenfor gir deg en retningsssnor (henvend deg til legen for flere opplysninger!).

Mann

Alder	meget godt	godt	middels	dårlig
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%

Kvinne

Alder	meget godt	godt	middels	dårlig
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32,1%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33,1%

Hos idrettsfolk fastslås det ofte en lavere verdi. Alt etter type idrett, treningsintensitet og fysisk konstitusjon kan det oppnås verdier som ligger under de angitte retningsverdiene.

Du skal imidlertid være oppmerksom på at ekstremt lave verdier kan være helsefarlige.

Kroppsvann

Andelen av kroppsvannet ligger normalt i de følgende områdene:

Mann

Alder	dårlig	godt	meget godt
10–100	<50	50–65%	>65

Kvinne

Alder	dårlig	godt	meget godt
10–100	<45	45–60%	>60

Kropps fett inneholder relativt lite vann. Derfor kan personer med en stor kropps fettandel ha en kroppsvannandel under retningsverdiene. Hos atleter med utholdenhetsidrett kan retningsverdiene overskrides på grunn av lave fettandeler og stor muskelandel.

Beregningen av kroppsvann med denne vekten er ikke egnet til å trekke medisinske slutninger om f.eks. aldersrelaterte vannavlagringer. Spør eventuelt legen.

Prinsipielt gjelder det å oppnå en stor kroppsvannandel.

Muskelandel

Muskelandelen ligger som regel i de følgende områdene:

Mann

Alder	liten	normal	stor
10–14	<44	44–57%	>57%
15–19	<43	43–56%	>56%
20–29	<42	42–54%	>54%
30–39	<41	41–52%	>52%
40–49	<40	40–50%	>50%
50–59	<39	39–48%	>48%
60–69	<38	38–47%	>47%
70–100	<37	37–46%	>46%

Kvinne

Alder	liten	normal	stor
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. Verkeerde meting

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

Mogelijke oorzaken van de fout:	Oplossing:
– De maximale draagcapaciteit van 180 kg is overschreden.	– Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
– De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eelt-laag).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
– Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 55%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

