beurer

BF 195



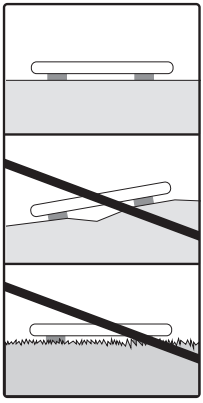
CS Diagnostická váha
Návod k použití 3

SK Diagnostická váha
Návod na obsluhu 9

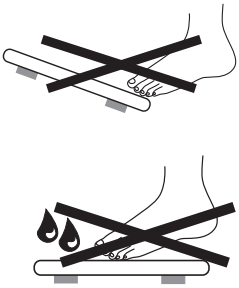
CE



A



B



ČESKY

Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

Obsah

1. Obsah balení 3
2. 3. Vysvětlení symbolů.....3
3. Použití v souladu s určením.....3
4. Varovné a bezpečnostní pokyny.....3
5. Popis přístroje.....4
6. Uvedení do provozu 4
7. Nastavení uživatelských dat 4
8. Použití.....5
9. Čištění a údržba 7
10. Co dělat v případě problémů?.....7
11. 1Likvidace 7
12. Technické údaje 7
13. Záruka 8

1. OBSAH BALENÍ

Zkontrolujte, zda je přístroj uložen v neporušeném obalu a zda je obsah kompletní. Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození a zda jsou odstraněny veškeré obaly. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo na uvedenou adresu servisního střediska.

- Diagnostická váha BF 195
- 2x 3V CR 2032 batterie
- Dento návod k použití

2. 3. VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

Na přístroji, v návodu k použití, na obalu a typovém štítku přístroje jsou použity následující symboly:

⚠VAROVÁNÍ

Označuje možné hrozící nebezpečí. Pokud mu nezabráníte, může dojít ke smrti nebo závažným zraněním.

⚠POZOR

Označuje možné hrozící nebezpečí. Pokud mu nezabráníte, může dojít k lehkým nebo drobným poraněním.

UPOZORNĚNÍ

Označuje potenciálně škodlivou situaci. Pokud se jí nevyhnete, může dojít k poškození zařízení nebo předmětů v okolí.

	Informace o produktu Upozornění na důležité informace
	Čtěte pokyny
	(Elektrický) přístroj nesmí být likvidován spolu s domovním odpadem.
Pb Cd Hg	Baterie s obsahem škodlivých látek nepatří do domovního odpadu
B A	Štítek pro identifikaci obalového materiálu. A = zkratka materiálu, B = číslo materiálu: 1-7 = plasty, 20-22 = papír a lepenka
CE	**Značka CE** Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.
UK CA	Označení posouzení shody pro Spojené království
EAC	Výrobky prokazatelně odpovídají technickým předpisům EEU.
	Přístroj nesmí používat osoby se zdravotnickými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.
	Výrobce
RECYCLE	Produkt a součásti obalu roztřiďte a zlikvidujte je v souladu s místními předpisy.
	Symbol dovozce
180 kg	Nezatěžujte váhu více než 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. POUŽITÍ V SOULADU S URČENÍM

Přístroj je určen pouze k vážení lidí a zaznamenání osobních tréninkových údajů. Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely.

4. VAROVNÉ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠VAROVNÉ

- **Váhu nesmí používat osoby se lékařskými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.**
- Nepoužívejte v době těhotenství.
- Nestoupejte z jedné strany na vnější okraj váhy: Nebezpečí převrhnutí! B
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí (nebezpečí udušení).

- Pozor, nestoupejte na váhu s mokrými chodidly, nebo když je její povrch mokrý – nebezpečí uklouznutí! B

Pokyny pro zacházení s bateriemi

⚠ VAROVÁNÍ

- **Nebezpečí výbuchu! Nebezpečí požáru!** Nedodržení uvedených bodů může způsobit poranění osob, přehřátí, vytečení, odvětrání, prasknutí, výbuch nebo požár baterie.
- Toto zařízení obsahuje nenabíjecí baterie, které se nesmějí dobíjet.
- Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie nikdy nenabíjejte, násilně nevybíjejte, nezahřívejte, nerozebírejte, neotvírejte, nedrťte, nedeformujte, nevkládejte do žádných obalů ani neupravujte.
- Nikdy nezkratujte baterie nebo kontakty v přihrádce na baterie.
- Chraňte baterie před přímým slunečním zářením, deštěm, teplem a vodou.
- Pokud by byly baterie vystaveny extrémně vysokým teplotám nebo extrémně nízkému tlaku vzduchu, mohlo by to způsobit výbuch nebo únik hořlavých kapalin a plynů.
- Vadné a vybité baterie ihned řádně zlikvidujte (viz kapitola Likvidace).
- Nepoužívejte upravené nebo poškozené baterie.
- Vždy zvolte správný typ baterií.
- Baterie vkládejte vždy správně a se zohledněním polarity (+ / -).
- V jednom přístroji nikdy zároveň nepoužívejte baterie různých výrobců, kapacit (nové a použité), velikostí a typů.
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchou utěrkou.
- Pokud by se tekutina z baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- **Nebezpečí spolknutí!** Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při požití okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Požití může vést k poleptání chemickými látkami, vážným vnitřním poraněním a smrti.
- Nikdy nedovolte dětem vyměňovat baterie bez dohledu dospělé osoby.

⚠ POZOR

- Baterie skladujte v dobře větraných, suchých a chladných místnostech v nevodivém obalu, ve kterém nemůže dojít ke zkratu baterií navzájem nebo jinými kovovými předměty.
- Baterie udržujte v čistotě a suchu.
- Baterie uchovávejte mimo dosah vody.
- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky.

UPOZORNĚNÍ

- Nepoužívejte nabíjecí baterie.

OBECNÉ POKYNY

- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu, která by byla určena pro profesionální a lékařské účely.
- Lze nastavit věkovou hranici od 10 až 99 let a výšku od 100 až 220 cm (3-03" až 7-03").
- Zatížitelnost váhy je max. 180 kg (396 lb / 28 st). Při zjišťování tělesné hmotnosti a hmotnosti kostí se zobrazují výsledky v krocích po 100 g (0,2 lb, 1 lb).
- Výsledky měření podílu tělesného tuku, vody a svalové hmoty se zobrazují v krocích po 0,1 %.
- Spotřeba kalorií se udává v krocích po 1 kcal.
- Váha je z výroby nastavena na jednotky „kg" a „cm. Na zadní straně váhy je tlačítko, kterým můžete přepínat na „libry" (lb) a „kameny" (st).
- Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.
- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejdříve zkontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.

Uložení a údržba

Přesnost naměřených hodnot a životnost přístroje závisí na tom, jak s ním zacházíte:

⚠ POZOR

- Přístroj by se měl po určité době používání očistit. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a nikdy přístroj neumývejte pod vodou.
- Zajistěte, aby se do váhy nedostala žádná kapalina. Nikdy nevkládejte váhu do vody. Nikdy je neomývejte pod tekoucí vodou.
- Na váhu nestavte žádné předměty, jestliže ji nepoužíváte.
- Na tlačítka netlačte velkou silou nebo k jejich stlačení nepoužívejte špičaté předměty.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám a působení silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).

5. POPIS PŘÍSTROJE

Příslušné nákresy jsou zobrazeny na straně 2.

1 Displej
2 Tlačítko „dolů"
3 Tlačítko „SET"
4 Tlačítko „nahoru"
5 Elektrody

6. UVEDENÍ DO PROVOZU

Vložení baterií

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polarity. Jestliže váha neukazuje žádnou funkci, vyjměte baterie z přihrádky a opět je nasaďte.

Změna hmotnostní jednotky

Váha je z výroby nastavena na jednotku „kg". Zapněte váhu tak, že krátce zatížíte nášlapnou plochu (cca na 1–2 sekundy) jednou nohou. Počkejte, dokud se neobjeví zobrazení „ 0.0 kg". Na zadní straně váhy je tlačítko, kterým můžete přepínat na „libry" a „kameny" (lb, St).

Instalace váhy

Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření. A

7. NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH DAT

Aby bylo možno stanovit množství tělního tuku a dalších hodnot, musíte nejprve uložit do paměti svá osobní uživatelská data.
Váha disponuje 10 uživatelskými úložnými místy, do kterých si Vy a ostatní příslušníci Vaší rodiny můžete uložit a opětovně vy-

volat svá osobní nastavení. Respektujte, že paměť začíná číslem 1.
Zapněte váhu (krátce stoupněte na nášlapnou plochu). Vyčkejte, než se na displeji 1 objeví „0.0".
Poté stiskněte tlačítko „SET" 3. Na displeji 1 začne blikat první úložné místo. Nyní můžete provést tato nastavení:

Úložné místo	1 až 10
Věk	10 až 99 roků
Výška postavy	100 až 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Pohlaví	mužské ( ), ženské ( )
Stupeň aktivity	1 až 5

- Změna hodnot: Stiskněte tlačítko ◀ nebo ▶ 2 / 4 , resp. pro rychlý průběh držte příslušné tlačítko stisknuté.
- Potvrzení zadání: Stiskněte tlačítko „SET" 3.
- Po nastavení hodnot a jejich opakovaném zobrazení se na displeji 1 zobrazí hodnota „0.0" a symbol zvoleného pohlaví / .
- Poté je váha připravena k měření. Neprovedete-li žádné měření, váha se po několika minutách automaticky vypne.

Stupně aktivity
Při volbě stupně aktivity je rozhodující posouzení ze střednědobého a dlouhodobého hlediska.

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Malá: Nárazová a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).
3	Střední: Tělesná námaha minimálně 2 až 4 krát týdně, vždy 30 minut.
4	Vysoká: Tělesná námaha minimálně 4 až 6 krát týdně, vždy 30 minut.
5	Velmi vysoká: Intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.

Po zadání všech parametrů je možné provést měření hmotnosti, tělního tuku a ostatních hodnot.

8. POUŽITÍ

8.1 Měření

Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.

Obecné tipy
- Važte se pokud možno vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Důležité při měření: Zjišťování tělesného tuku se může provádět pouze naboso a je dobré si lehce navlhčit chodidla. Zcela suchá chodidla nebo chodidla se silnou vrstvou zrohovatělé kůže mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají jen malou vodivost.
- Během měření stůjte rovně a klidně.
- Po nezvyklé tělesné námaze několik hodin počkejte.
- Když vstanete, počkejte cca 15 minut, aby se voda v těle mohla vyrovnat.
- Důležité je, že se počítá jen dlouhodobý trend. Zpravidla jsou krátkodobé výkyvy hmotnosti během několika dnů podmíněny ztrátou tekutin; tělesná voda je však důležitá k tomu, aby se člověk cítil dobře.

Provádění měření
Zapněte váhu (krátce stoupněte na nášlapnou plochu). Vyčkejte, než se na displeji 1 objeví „0.0".
- Nejdříve stiskněte tlačítko „SET" 3, poté začne blikat uživatelská paměť.
- Stiskněte tlačítko „SET" 3.
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, aby vaše váha byla rovnoměrně rozložena, stůjte klidně a obě nohy mějte položené na nerezových elektrodách 5.
- Stiskněte tlačítko „SET" 3, postupně se zobrazí všechny hodnoty, nakonec se na displeji 1 objeví zobrazení „0.0". Nyní lze zahájit nové vážení.
- Váha ihned začíná s měřením. Nejdříve se zobrazí hmotnost.
  Během měření dalších parametrů se zobrazí „_ _ _ _".
  Za chvíli se zobrazí výsledek měření.
  Jestliže byl přiřazen uživatel, zobrazí se hodnoty BMI, BF, podílů vody, svalové hmoty, hmotnosti kostí a AMR. To platí tehdy, jestliže se zobrazí iniciály.

DŮLEŽITÉ

Chodidla, nohy, lýtka ani stehna se nesmějí dotýkat. Dotýkají-li se, není možné provést správné měření.

Zobrazena budou následující data:
- tělesná hmotnost v kg
- podíl tělního tuku **BF** v %
- podíl vody v těle **BW** v %
- podíl svalové hmoty **MM** v %
- Hmotnost kostí **BM** v kg
- Aktivní metabolismus (spotřeba aktivity) v kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.

DŮLEŽITÉ

U měření tělesného tuku se vždy na displeji 1 zobrazí poslední vybraný uživatel.

Pouze měření hmotnosti
Postavte se na váhu v botách. Na váze stůjte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Váha ihned začíná s měřením.

Vypnutí váhy
Váha se vypíná automaticky.

8.2 Posouzení výsledků

Podíl tělesného tuku
Níže uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře!).

Muž

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
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 %

Muž

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
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 %

Žena

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
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 sportovců se často zjistí nižší hodnota. Podle druhu provozovaného sportu, intenzity tréninku a tělesné konstituce mohou být dosaženy hodnoty, které jsou pod hranicí uvedených orientačních hodnot. Přesto si však uvědomte, že v případě příliš nízkých hodnot může dojít k ohrožení zdraví.

Podíl vody v těle

Podíl tělesné vody v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

Muž

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Žena

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. Proto může být u osob s vysokým podílem tělesného tuku podíl vody nižší než uvedené orientační hodnoty. U vytrvalostních sportovců mohou být naproti tomu orientační hodnoty na základě malého podílu tuků a vysokého podílu svalové hmoty překročeny.
Zjištění podílu vody pomocí této váhy není vhodné pro vyvozování lékařských závěrů, např. ohledně hromadění vody podmíněného stářím. Obraťte se případně na svého lékaře. V zásadě platí usilovat o vysoký podíl tělesné vody.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

Muž

Věk	málo	normální hodnota	hodně
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 %

Žena

Věk	málo	normální hodnota	hodně
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 %

Hmotnost kostí

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům nárůstu, úbytku a stárnutí. Kostní hmota narůstá velmi rychle v dětském věku a dosahuje maxima ve věku 30 až 40 let. S přibývajícím věkem se podíl kostní hmoty opět trochu snižuje. Tomuto snížení podílu kostní hmoty lze částečně předcházet zdravou výživou (zvláště vápník a vitamin D) a pravidelným tělesným pohybem. Cíleným zvyšováním podílu svalové hmoty můžete navíc zlepšit stabilitu své kostry. Respektujte, že tato váha nezaznamenává kompletní hmotnost kostí, ale jen podíl kostní hmoty (bez podílu vody a bez organických látek). Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.

⚠ POZOR

Nezaměňujte hmotnost kostí s hustotou kostí.
Hustotu kostí lze zjistit pouze při lékařském vyšetření (např. počítačovou tomografií, ultrazvukem). Pomocí této váhy proto není možné vyvozovat závěry o změnách kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza).

AMR

Aktivní metabolismus (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo spotřebuje v aktivním stavu za jeden den. Spotřeba energie člověka stoupá se zvyšující se tělesnou aktivitou a je diagnostickou váhou určována pomocí zadaného stupně aktivity (1– 5).
Aby zůstala zachována aktuální hmotnost, musí se spotřebovaná energie opět tělu dodat ve formě jídla a pití. Jestliže bude po delší dobu přijímáno méně energie, než tělo spotřebuje, bude rozdíl vyrovnán převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží.
Jestliže je po delší dobu naopak přijímáno víc energie, než je vypočítaná hodnota aktivního metabolismu (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat, uloží ho ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

Body mass index (index tělesné hmotnosti)

Body mass index (BMI) je číslo používané k posouzení tělesné hmotnosti. Toto číslo se vypočítává z hodnot tělesné hmotnosti a výšky, vzorec je: Body mass index = tělesná hmotnost: tělesná výška^2. Jednotka BMI je pak [kg/m^2]. Hmotnost se na základě BMI rozděluje u dospělých (od dvaceti let nahoru) podle těchto hodnot:

Kategorie		BMI
Podváha	těžká podváha	< 16
	mírná podváha	16–16,9
	lehká podváha	17–18,4
Normální hmotnost		18,5–24,9
Nadváha	nadváha	25–29,9
Obezita (nadváha)	obezita, stupeň I	30–34,9
	obezita, stupeň II	35–39,9
	obezita, stupeň III	≥ 40

Omezení
Při zjišťování tělesného tuku a dalších hodnot se mohou objevit různé a nevěrohodné výsledky u:

- dětí mladších cca 10 let,
- vrcholových sportovců a kulturistů,
- osob s horečkou, osob postupujících dialýzu, se symptomy edému nebo osteoporózy,
- osob, které užívají léky proti kardiovaskulárním chorobám (týkající se srdce a cévního systému),
- osob, které užívají léky na rozšíření nebo stahování cév,
- osob s výraznými anatomickými odchylkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (délka nohou výrazně zkrácená nebo prodloužená).

Časová závislost výsledků

UPOZORNĚNÍ

Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla způsobeny ztrátou tekutin.

Význam výsledků se řídí změnami celkové hmotnosti a procentuálního podílu tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty a závisí i na časovém období, za které k těmto změnám dojde.
Náhlé změny v rozmezí několika dnů je třeba odlišovat od střednědobých (v rozmezí týdnů) a dlouhodobých změn (v řádu měsíců).
Jako základní pravidlo platí, že krátkodobé změny hmotnosti představují téměř výlučně změny obsahu vody v těle, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se mohou týkat i podílu tuku a svalové hmoty.

- Pokud vám krátkodobě klesne hmotnost, ale podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu – např. po tréninku, sauně nebo dietě omezené pouze na rychlé snížení hmotnosti.
- Pokud vám střednědobě vzrůstá hmotnost a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo naopak dojít k vytvoření hodnotné svalové hmoty.
- Pokud vám současně klesá hmotnost a podíl tělesného tuku, funguje vaše dieta – ztrácíte tuk.
- V ideálním případě je vhodné podpořit dietu tělesnou aktivitou, fitness cvičením nebo posilováním. Tak můžete střednědobě dosáhnout zvýšení podílu svalové hmoty.
- Tělesný tuk, voda v těle nebo podíl svalové hmoty nelze sčítat (součástí svalové tkáně je také voda).

8.3 Další funkce

Výměna baterií / ukazatel výměny baterií
Váha je vybavena ukazatelem výměny baterií. Při použití váhy s příliš slabými bateriemi se na displeji 1 objeví symbol „Lo“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterie vyměnit (2x 3V CR 2032).

9. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA
Přístroj by se měl po určité době používání očistit.
K čištění používejte navlhčenou utěrku, na kterou můžete nanést v případě potřeby trochu čisticího prostředku.

⚠POZOR

- Nikdy nepoužívejte silná rozpouštědla nebo agresivní čisticí prostředky!
- Nikdy přístroj nenamáčejte do vody!
- Přístroj neumývejte v myčce na nádobí!

10. CO DĚLAT V PŘÍPADĚ PROBLÉMŮ?
Jestliže váha zjistí během vážení chybu, na displeji 1 se objeví „FFFF“/„Err“.
Jestliže nastoupíte na váhu předtím, než se na displeji 1 objeví „0.0“, váha správně nepracuje.

Možné příčiny chyb	Odstranění závad
- Byla překročena maximální nosnost 180 kg.	- Važte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
- Neklidný postoj.	- Stůjte pokud možno klidně.
- Váha není správně postavena.	- Postavte váhu na pevný, rovný podklad.
- Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže). 5	- Opakujte vážení naboso. - Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
- Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 5% nebo více než 75%).	- Opakujte vážení naboso. - Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

11. 1LIKVIDACE
Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrnách nebezpečných odpadů nebo u prodejců elektroniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.
Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí tyto značky:
Pb = baterie obsahuje olovo,
Cd = baterie obsahuje kadmium,
Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ). Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má likvidaci na starost.



12. TECHNICKÉ ÚDAJE

Model:	BF 195
Rozměry:	31 x 31 x 2,3 cm
Hmotnost:	1670 g
Rozsah měření:	3–180 kg
Zobrazení na displeji:	Odečitatelnost hodnot na displeji v krocích po 0,1kg.
Přesnost opakování:	Tolerance měření při opakovaném měření je +/- 0,4 kg (opakované měření bezprostředně za sebou na stejné váze, pokud možno ve stejné poloze váhy a osoby).
Absolutní přesnost:	Naměřená hodnota ve srovnání s cejchovanou váhou činí +/- (1 % + 0,1 kg). např. při 40 kg to odpovídá +/- 0,5 kg, při 100 kg to odpovídá +/- 1,1 kg.

Technické změny vyhrazeny.

13. ZÁRUKA

Další informace o záruce a záručních podmínkách naleznete v přiloženém záručním listu.

Chyby a změny vyhrazeny

SLOVENSKY

Starostlivo si prečítajte tento návod na obsluhu, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

Obsah

1. Obsah balenia 9
2. Vysvetlenie symbolov 9
3. Účel použitia.....9
4. Výstražné a bezpečnostné upozornenia.....9
5. 6. Popis prístroja.....10
6. Uvedenie do prevádzky.....10
7. 8. Nastavenie používateľských údajov 10
8. Použitie.....11
9. Čistenie a starostlivosť 13
10. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?.....13
11. Likvidácia.....13
12. Technické údaje.....13
13. Záruka 14

1. OBSAH BALENIA

Skontrolujte, či obal prístroja nevykazuje vonkajšie poškodenia a či je obsah balenia kompletný. Pred použitím sa musíte uistiť, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a že je odstránený všetok obalový materiál. V prípade pochybností prístroj nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú servisnú adresu.

- Diagnostická váha BF 195
- 2x 3V CR 2032 batérie
- Tento návod na obsluhu

2. VYSVETLENIE SYMBOLOV

Na prístroji, v návode na použitie, na obale a na typovom štítku prístroja sa používajú nasledovné symboly:

⚠VAROVANIE

Označuje možné hroziace nebezpečenstvo. Ak sa mu nezabráni, následkom môžu byť smrť alebo najťažšie zranenia.

⚠POZOR

Označuje možné hroziace nebezpečenstvo. Ak sa mu nezabráni, následkom môžu byť ľahké alebo drobné poranenia.

UPOZORNENIE

Označuje potenciálne škodlivú situáciu. Ak sa je nezabráni, môže sa poškodiť zariadenie alebo niečo v jeho okolí.

	Informácia o výrobku Odkaz na dôležité informácie
	Prečítajte si pokyn
	Batérie sa nesmú likvidovať s komunálnym odpadom.
Pb Cd Hg	Batérie s obsahom škodlivých látok nevyhadzujte do komunálneho odpadu
B A	Štítok pre označenie obalového materiálu. A = skratka materiálu, B = číslo materiálu: 1 - 7 = plast, 20 - 22 = papier a lepenka
CE	**Značka CE** Tento výrobok spĺňa požiadavky platných európskych a národných noriem.
UK CA	Značka posúdenia zhody Spojeného kráľovstva
EAC	Výrobky preukázateľne zodpovedajú požiadavkám technických predpisov EAEU.
	Prístroj nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.
	Výrobca
RECYCLE	Oddeľte výrobok a obalové komponenty a zlikvidujte ich v súlade s komunálnymi predpismi.
	Symbol importéra
180 kg	Váhu nezaťažujte hmotnosťou vyššou ako 180 kg/396 lbs/28 st.

3. ÚČEL POUŽITIA

Prístroj je určení na váženie ľudí a na zaznamenávanie osobných fitnes údajov. Prístroj je určený len na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné použitie.

4. VÝSTRAŽNÉ A BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

⚠VÝSTRAHA

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátorom). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.**
- Prístroj nepoužívajte počas tehotenstva.
- Nestúpajte jednostranne na okraj váhy: Nebezpečenstvo prevrátenia! **B**

- Obal uchovávajte mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenia).
- Pozor, na váhu nevystupujte s mokrými nohami a ak je povrch vlhký – nebezpečenstvo pošmyknutia! B

Upozornenia týkajúce sa manipulácie s batériami

⚠ VAROVANIE

- **Nebezpečenstvo výbuchu! Nebezpečenstvo požiaru!** Nedodržanie nasledujúcich bodov môže viesť k zraneniu osôb alebo k prehriatiu, úniku, odvzdušneniu, prasknutiu, výbuchu alebo požiaru batérie.
- Toto zariadenie obsahuje nenabíjateľné batérie, ktoré sa nesmú nabíjať.
- Batérie nehádžte do ohňa.
- Batérie nikdy nenabíjajte, zámerne nevybíjajte, nenahrievajte, nerozoberajte, neotvárajte, nedeformujte, nezapuzdrujte ani neupravujte.
- Batérie a kontakty v priehradke na batérie nikdy neskratujte.
- Chráňte batérie pred priamym slnečným žiarením, dažďom, veľkým teplom a vodou.
- Keď sa batérie vystavujú prostrediu s extrémne vysokými teplotami alebo extrémne nízkym tlakom vzduchu, môže to viesť k výbuchu alebo vytečeniu horľavých kvapalín a plynov.
- Chybné a vybité batérie ihneď odborne zlikvidujte (pozri kapitolu Likvidácia).
- Nepoužívajte upravené alebo poškodené batérie.
- Vždy používajte správny typ batérií.
- Pri vkladaní batérií vždy dbajte na správnu polaritu (+/-).
- Nikdy v rámci jedného zariadenia nekombinujte batérie rôznych výrobcov, kapacity (nové a použité), veľkosti a typu.
- Keď batéria vytečie, nasaďte si ochranné rukavice a priehradku na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Ak dôjde ku kontaktu tekutiny z batérie s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vymyte vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- **Nebezpečenstvo prehltnutia!** Batérie uchovávajte mimo dosahu detí. V prípade prehltnutia okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. Prehltnutie môže viesť k chemickým popáleninám, vážnym vnútorným poraneniam a smrti.
- Nikdy nedovoľte deťom meniť batérie bez dozoru dospelej osoby.

⚠ POZOR

- Batérie skladujte v dobre vetraných, suchých a chladných miestnostiach v nevodivej nádobe, v ktorej sa batérie nemôžu skratovať navzájom ani inými kovovými predmetmi.
- Batérie udržiavajte čisté a suché.
- Batérie uchovávajte mimo dosahu vody.
- Keď prístroj dlhší čas nepoužívate, vyberte batérie z priehradky na batérie.

UPOZORNENIE

- Nepoužívajte nabíjateľné batérie.

VŠEOBECNÉ UPOZORNENIA

- Berte do úvahy, že z technických príčin sú možné tolerancie nameraných hodnôt, keďže nejde o kalibrovanú váhu na profesionálne, medicínske použitie.
- Je možné nastaviť vekovú skupinu od 10 do 99 rokov a výšku od 100 do 220 cm (3-03“ až 7-03“).
- Zaťažiteľnosť váhy je max. 180 kg (396 lb/28 st). Pri meraní hmotnosti a pri stanovení kostnej hmoty sa výsledky zobrazujú v krokoch po 100 g (0,2 lb, 1 lb).
- Výsledky merania podielu telesného tuku, vody v tele a svalov sa zobrazujú v krokoch po 0,1 %.
- Energetická potreba sa udáva v intervaloch po 1 kcal.
- Pri dodaní je váha nastavená na jednotky „kg“ a „cm“. Na zadnej strane váhy sa nachádza prepínacie tlačidlo, ktorým môžete prepnúť na „libry“ (lb) a „stones“ (St).
- Postavte váhu na rovnú pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom pre správne meranie.
- Opravy môže vykonávať len zákaznícky servis spoločnosti Beurer alebo autorizovaní predajcovia. Avšak pred každou reklamáciou najskôr skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.

Uskladnenie a údržba

Presnosť nameraných hodnôt a životnosť prístroja závisia od starostlivého zaobchádzania s prístrojom:

⚠ POZOR

- Z času na čas je potrebné prístroj vyčistiť. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a prístroj nikdy neponárajte do vody.
- Zabezpečte, aby sa na váhu nedostala žiadna kvapalina. Váhu nikdy neponárajte do vody. Nikdy ju neoplachujte pod tečúcou vodou.
- Nekladťe na váhu žiadne predmety, pokiaľ ju nepoužívate.
- Tlačidlo nestláčajte príliš silno alebo ostrými predmetmi.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám ani silným elektromagnetickým poliam (napr. mobilné telefóny).
- Chráňte prístroj pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, vyhrievaná poduška).

5. 6. POPIS PRÍSTROJA

Príslušné nákresy sú zobrazené na strane 2.

1 Displej
2 Tlačidlo „nadol“
3 Tlačidlo „SET“
4 Tlačidlo „nahor“
5 Elektródy

6. UVEDENIE DO PREVÁDZKY

Vloženie batérií

Ak sú prítomné, stiahnite izolačné pásky batérie na kryte priehradky na batérie, resp. odstráňte ochrannú fóliu batérie a batériu vložte podľa polarity. Ak váha neukazuje žiadnu funkciu, vyberte všetky batérie a znovu ich vložte.

Zmena jednotky hmotnosti

V stave dodania je váha nastavená na jednotku „kg“. Zapnite váhu tak, že krátko nohou zaťažíte nášľapnú plochu (cca 1 – 2 sekundy). Počkajte, kým sa nezobrazí údaj „0.0 kg“. Na zadnej strane váhy sa nachádza tlačidlo, ktorým môžete prepnúť na „libry” a „stones” (lb, st).

Umiestnenie váhy

Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania. A

7. 8. NASTAVENIE POUŽÍVATEĽSKÝCH

ÚDAJOV

Aby bolo možné merať váš podiel telesného tuku a ďalšie hodnoty, musíte do pamäte vložiť osobné používateľské údaje.
Váha disponuje 10 miestami v používateľskej pamäti, v rámci ktorých môžete vy a napríklad členovia vašej rodiny uložiť a opäť načítať osobné nastavenia.
Zapnite váhu (na chvíľu sa postavte na nástupnú plochu alebo stlačte tlačidlo „SET“ 3). Počkajte, kým sa nezobrazí údaj „0.0“.
Potom stlačte „SET“ 3 . Na displeji 1 sa blikajúc zobrazí prvé pamäťové miesto. Následne môžete vykonať tieto nastavenia:

Pamäťové miesto	1 až 10
Vek	10 až 99 roky
Telesná výška	100 až 220 cm (3‘-03“ bis 7‘-03“)
Pohlavie	Muž ( ), Žena ( )
Stupeň aktivity	1 až 5

- Tlačidlom ◄ nebo ► 2 / 4 zvoľte požadované pamäťové miesto a zadanie potvrďte tlačidlom .
- Nastavenie spustite tlačidlom .
- Potom, čo boli nastavené hodnoty a tie boli opakovane zobrazené, zobrazí sa na displeji „0.0“ a symbol pre zvolené pohlavie / .
- Potom je už váha pripravená na meranie. Ak nevykonáte žiadne meranie, váha sa po niekoľkých sekundách vypne.

Stupňov aktivity

Pri výbere stupňa aktivity je rozhodujúce strednodobé a dlhodobé hľadisko.

Stupeň aktivity	Telesná aktivita
1	Žiadne.
2	Malá: Málo a ľahká fyzická námaha (napríklad chodenie na prechádzky, ľahké záhradkárčenie, gymnastické cvičenia).
3	Stredná: fyzická námaha, aspoň 2 až 4 krát týždenne, 30 minút každý.
4	Vysoká: fyzická námaha, aspoň 4 až 6-krát týždenne, 30 minút každý.
5	Veľmi vysoká: Intenzívna fyzická námaha, intenzívny tréning resp Ťažká fyzická práca, každý deň aspoň 1 hodinu.

Ak boli zadané všetky parametre, možno zistiť hmotnosť, telesný tuk a ďalšie hodnoty.

8. POUŽITIE

8.1 Meranie

Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.

Všeobecné tipy

- Vážte sa podľa možnosti v ten istý čas (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a bez oblečenia, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Pri meraní je dôležité: Meranie telesného tuku sa smie vykonávať iba naboso a v prípade potreby s jemne navlhčenými chodidlami. Celkom suché chodidlá alebo chodidlá s veľmi zrohovatenou pokožkou môžu spôsobiť neuspokojivé výsledky, pretože sú nedostatočne vodivé.
- Počas merania stojte vzpriamene a pokojne.
- Po nezvyklej telesnej námahe počkajte pred meraním niekoľko hodín.
- Po prebudení počkajte približne 15 minút, aby sa voda nachádzajúca sa v tele mohla prerozdeliť.
- Dôležité je, aby merania mali dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla zapríčinené stratou tekutín; avšak telesná voda zohráva pre pocit zdravia a pohody dôležitú úlohu.

Vykonajte merania

Zapnite váhu (na chvíľu sa postavte na nástupnú plochu). Počkajte, kým sa nezobrazí údaj „0.0“.

- Najskôr stlačte tlačidlo SET 3 , následne zabliká používateľská pamäť.
- Zadanie potvrďte tlačidlom SET. 3
- Nastúpte na váhu naboso a uistite sa, že stojíte na mieste a s vašou váhou rovnomerne rozloženou s oboma nohami na elektródach z nehrdzavejúcej ocele 5 .
- Pri vypnutej váhe: Stlačte "SET" 3 -> Stlačte "SET" 3 . Stlačte tlačidlo „SET“ 3 a zobrazia sa všetky hodnoty radu, až kým sa nezobrazí „0.0“. Teraz je možné spustiť nové váženie.
- Počas merania ďalších parametrov sa zobrazí „_ _ _ _“. Výsledok merania sa zobrazí krátko nato. Ak bol priradený používateľ, potom sa zobrazuje BMI, BF, voda, svalstvo, kosti, AMR. To platí v prípade, že sa zobrazujú iniciálky.

UPOZORNENIE

Nesmie dôjsť ku kontaktu medzi chodidlami, nohami, lýtkami alebo stehnami. V opačnom prípade nie je možné vykonať správne meranie.

Zobrazia sa nasledovné údaje:

- Telesná hmotnosť (kg)
- Percento telesného tuku **BF** v %
- Podiel vody **BW** v %
- Podiel svalov **MM** v %
- Kostná masa **BM** v kg
- Aktívny metabolický výdaj v kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Následne sa ešte raz po sebe zobrazia všetky zmerané hodnoty, potom sa váha vypne.

UPOZORNENIE

Počas merania telesného tuku sa na displeji 1 vždy zobrazí posledný vybraný používateľ.

Iba meranie hmotnosti

Postavte sa na váhu v topánkach. Stojte na váhe pokojne, s hmotnosťou rovnomerne rozloženou na obidvoch nohách. Váha začína hneď merať.

Vypnutie váhy

Váha sa automaticky vypne.

8.2 Vyhodnotenie výsledkov

Podiel telesného tuku

Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % poskytujú orientačnú informáciu (o ďalšie informácie požiadajte svojho lekára!).

Muž

Vek	málo	normálne	primerane	veľa
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 %

Žena

Vek	málo	normálne	primerane	veľa
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 %

Pri športovcoch sa musí často stanoviť nižšia hodnota. V závislosti od vykonávaného športu, intenzity tréningu a stavby tela je možné dosiahnuť hodnoty, ktoré sa nachádzajú ešte pod uvedenými orientačnými hodnotami. Majte však na pamäti, že v prípade extrémne nízkych hodnôt môže hroziť nebezpečenstvo poškodenia zdravia.

Podiel vody v tele

Podiel vody v tele v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

Muž

Vek	zlá	dobrá	veľmi dobrý
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Žena

Vek	zlá	dobrá	veľmi dobrý
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. Preto sa u ľudí s vysokým podielom telesného tuku môže podiel vody v tele nachádzať pod orientačnými hodnotami. Pri vytrvalostných športovcoch môže oproti tomu z dôvodu nízkeho podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty dôjsť k prekročeniu orientačných hodnôt.
Zisťovanie vody v tele touto váhou nie je vhodné na vyvodzovanie medicínskych záverov, napr. vekom podmienené zadržiavanie vody. V prípade potreby sa poraďte so svojím lekárom. V zásade platí, že je potrebné sa snažiť o vysoký podiel vody v tele.

Podiel svalov

Podiel svalov v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

Muž

Vek	málo	normálne	veľa
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 %

Žena

Vek	málo	normálne	veľa
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 %

Kostná hmota

Naše kosti, podobne ako zvyšok nášho tela, podliehajú prirodzeným procesom rastu, ubúdania a starnutia. Kostná hmota v detstve rýchlo rastie a v 30 až 40 rokoch dosahuje maximum. S rastúcim vekom následne kostná hmota postupne klesá. Zdravou výživou (predovšetkým vápnikom a vitamínom D) a pravidelným telesným pohybom môžete toto ubúdanie čiastočne spomaliť. Cieleným tréningom svalov môžete dodatočne zosilniť stabilitu svojej kostry. Nezabudnite, že táto váha neukazuje kompletnú kostnú hmotu, ale iba podiel kostných minerálov (bez obsahu vody a bez organických látok). Hmotnosť kostí takmer nie je možné ovplyvniť, vyznačuje sa však malými výkyvmi v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne uznané smernice a odporúčania.

⚠ POZOR

Nezamieňajte si kostnú hmotu s hustotou kostí.
Hustotu kostí je možné zmerať iba pri lekárskom vyšetrení (napr. počítačová tomografia, ultrazvuk).
Z toho dôvodu nie je možné s touto váhou vyvodzovať závery týkajúce sa zmien kostí a pevnosti kostí (napr. osteoporóza).

AMR

Aktivní metabolismus (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo spotřebuje v aktivním stavu za jeden den. Spotřeba energie člověka stoupá se zvyšující se tělesnou aktivitou a je diagnostickou váhou určována pomocí zadaného stupně aktivity (1-5).
Aby zůstala zachována aktuální hmotnost, musí se spotřebovaná energie opět tělu dodat ve formě jídla a pití. Jestliže bude po delší dobu přijímáno méně energie, než tělo spotřebuje, bude rozdíl vyrovnán převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží. Jestliže je po delší dobu naopak přijímáno víc energie, než je vypočítaná hodnota aktivního metabolismu (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat, uloží ho ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

Body Mass Index (index telesnej hmotnosti)

Body Mass Index (BMI) je číslo, ktoré sa často používa na zhodnotenie telesnej hmotnosti. Toto číslo sa vypočítava z hodnoty telesnej hmotnosti a výšky, pričom vzorec na jeho výpočet je: Body Mass Index = telesná hmotnosť : telesná výška^2. Jednotka BMI je preto [kg/m^2]. Zaradenie hmotnosti na základe BMI sa pri dospelých (od 20 rokov) uskutočňuje nasledovne:

Kategória		BMI
Podvýživa	silná podváha	< 16
	mierna podváha	16 – 16,9
	malá podváha	17 – 18,4
Normálna hmotnosť		18,5 – 24,9
Nadváha	preadipozita	25 – 29,9
Adipozita (nadváha)	adipozita stupňa I	30 – 34,9
	adipozita stupňa II	35 – 39,9
	adipozita stupňa III	≥ 40

Obmedzenia

Pri stanovení telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu vyskytnúť odlišné a nepravdepodobné výsledky:

- deťoch do cca 10 rokov,
- vrcholových športovcoch a kulturistoch,
- osobách s horúčkou, podstupujúcich liečbu dialýzou, s príznakmi edému alebo osteoporózou,
- osobách, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárne ochorenia (srdce a cievny systém),
- osobách, ktoré užívajú lieky spôsobujúce rozširovanie alebo zužovanie ciev,
- osobách s výraznými anatomickými odlišnosťami na nohách, ktoré sa týkajú celkovej výšky tela (dĺžka nôh výrazne skrátená alebo predĺžená).

Časová súvislosť výsledkov

UPOZORNENIE

Majte na pamäti, že význam má iba dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín.

Vyhodnocovanie výsledkov sa riadi zmenami celkovej hmotnosti a percentuálneho podielu telesného tuku, vody a svalovej hmoty, ako aj časovým trvaním týchto zmien.
Je potrebné rozlišovať medzi rýchlymi zmenami v priebehu niekoľkých dní a strednodobými zmenami (v rámci niekoľkých týždňov) a dlhodobými zmenami (v rámci niekoľkých mesiacov).
Ako základné pravidlo môže platiť, že krátkodobé zmeny hmotnosti súvisia takmer výlučne so zmenami podielu vody v tele, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny môžu súvisieť aj s podielom tuku a svalov.

- Pokiaľ krátkodobo klesne hmotnosť, no podiel telesného tuku sa zvýši alebo zostane rovnaký, stratili ste iba vodu – napr. po tréningu, návšteve sauny alebo diéte zameranej na rýchle zníženie hmotnosti.
- Pokiaľ sa strednodobo zvyšuje hmotnosť, no podiel telesného tuku klesá alebo zostáva rovnaký, je možné, že ste si vybudovali vzácnu svalovú hmotu.
- V prípade, že hmotnosť a podiel telesného tuku klesajú súčasne, vaša diéta funguje – strácate tukovú hmotu.
- Ideálne je, ak svoju diétu podporujete aj prostredníctvom fyzickej aktivity, fitnes a silového tréningu. Tak môžete strednodobo zvýšiť podiel svalovej hmoty.
- Telesný tuk, vodu alebo podiely svalov nie je možné spočítať (svalová hmota obsahuje aj určitý podiel vody).

8.3 Ďalšie funkcie

Výmena batérií/indikátor výmeny batérií

Vaša váha je vybavená ukazovateľom výmeny batérií. Pri prevádzkovaní váhy s príliš slabými batériami sa zobrazí na displeji „Lo“ a váha sa automaticky vypne. V tom prípade sa musia batérie vymeniť (2x 3V CR 2032).

9. ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ

Z času na čas je potrebné prístroj vyčistiť.
Na čistenie používajte vlhkú utierku, na ktorú v prípade potreby naneste malé množstvo prostriedku na umývanie riadu.

⚠ POZOR

- Nepoužívajte agresívne rozpúšťadlá a čistiace prostriedky!
- Prístroj v žiadnom prípade neponárajte do vody!
- Prístroj neumývajte v umývačke riadu!

10. ČO ROBIŤ, AK SA VYSKYTNÚ PROBLÉMY?

Ak váha pri vážení zistí chybu, zobrazí sa údaj „FFFF“ alebo „Err“.
Ak sa na váhu postavíte skôr, než sa na displeji 1 zobrazí „0.0“, váha nebude fungovať správne.

Možné príčiny chýb	Odstránenie
- Maximálna nosnosť 180 kg bola prekročená.	- Vážte iba maximálnu prípustnú hmotnosť.
- Nepokojné státie.	- Stojte čo najpokojnejšie.
- Váha nie je správne postavená.	- Položte váhu na pevný, rovný podklad.
- Elektrický odpor medzi elektródami a chodidlom je príliš vysoký (napr. pri veľmi zrohovatenej pokožke) 5.	- Meranie opakujte naboso. - Prípadne si mierne navlhčite chodidlá. Prípadne si odstráňte zrohovatenú pokožku z chodidiel.
- Podiel tuku sa nachádza mimo merateľného rozsahu (menší ako 5 % alebo väčší ako 75 %).	- Meranie opakujte naboso. - Prípadne si mierne navlhčite chodidlá.

11. LIKVIDÁCIA

Použité úplne vybité batérie musíte likvidovať vložením do špeciálne označených zberných nádob, odovzdaním na zberných miestach alebo v obchodoch s elektronikou. Zo zákona máte povinnosť batérie zlikvidovať.
Na batériách obsahujúcich škodlivé látky nájdete tieto značky:
Pb = batéria obsahuje olovo,
Cd = batéria obsahuje kadmium,
Hg = batéria obsahuje ortuť.



V záujme ochrany životného prostredia sa prístroj po ukončení životnosti nesmie likvidovať s komunálnym odpadom. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberní vo vašej krajine.
Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.



12. TECHNICKÉ ÚDAJE

Model:	BF 195
Rozmery:	31 x 31 x 2,3 cm
Hmotnosť:	1670 g
Merací rozsah:	3 – 180 kg

Ukazovateľ na displeji:	Zobrazenie na displeji je odčítateľné v krokoch po 0,1 kg.
Presnosť opakovania:	Tolerancia merania pri opakovaných meraniach je +/- 0,4 kg (meranie viackrát hneď po sebe na rovnakej váhe, podľa možnosti s rovnakou pozíciou váhy a osoby).
Absolútna presnosť:	Nameraná hodnota v porovnaní s ciachovanou hmotnosťou je +/- (1% + 0,1kg). Napr. pri 40 kg to zodpovedá +/- 0,5 kg, pri 100 kg to zodpovedá +/- 1,1kg.

Technické zmeny vyhradené.

13. ZÁRUKA

Bližšie informácie o záruke a záručných podmienkach nájdete v priloženom záručnom liste.

Omyl a zmeny vyhradené