beurer

SR BF1

CS Diagnostická váha
Návod k použití 2
SK Diagnostická váha
Návod na obsluhu 13

CE

ČESKY

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

jsme rádi, že jste si vybrali výrobek z našeho sortimentu. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, hmotnosti, krevního tlaku, tělesné teploty, srdečního tepu, pro jemnou manuální terapii, masáže, vzduchovou terapii, péči o krásu i o dítě.
Přečtěte si pozorně tento návod, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

S pozdravem
Váš tým Beurer

Obsah

1. K seznámení 2
2. Vysvětlení symbolů 3
3. Varovné a bezpečnostní pokyny 3
4. Informace 4
5. Popis přístroje 5
6. Uvedení do provozu s aplikací 5
7. Uvedení váhy do provozu bez aplikace 6
8. Měření 6
9. Vyhodnocení výsledků 7
10. Další informace 9
11. Čištění a ošetřování přístroje 10
12. Likvidace 10
13. Co dělat v případě problémů? 11
14. Záruka / servis 11

Obsah balení

- Stručný návod
- Diagnostická váha SR BF 1
- 2 baterie 1,5 V typu AAA
- Tento návod k použití

1. K seznámení

Funkce přístroje

Digitální diagnostická váha slouží k vážení a diagnostice osobních tréninkových údajů.
Je určena pro vlastní použití v soukromí.
Váha má tyto diagnostické funkce, které mohou být využívány až 8 osobami:

- měření tělesné hmotnosti a výpočet BMI
- zjištění tělesného tuku,
- podíl vody v těle,
- podíl svalové hmoty,
- hmotnost kostí a
- bazální a aktivní metabolismus.

Kromě toho je váha vybavena ještě dalšími funkcemi:

- přepínání mezi kilogramy „kg“, librami „lb“ a kameny „st“,
- automatické vypínání,
- ukazatel výměny baterií v případě slabých baterií,
- automatické rozpoznání uživatele,
- uložení posledních 30 měření pro 8 osob, jestliže nelze data přenášet do aplikace,
- Produkt využívá technologii *Bluetooth*® low energy technology, frekvenční pásmo 2400 - 2483.5 MHz, vysílací výkon max. -0,93 dBm.

Systémové požadavky

iOS od verze 10.0, Android™ od verze 5.0 s *Bluetooth*® 4.0.
Seznam kompatibilních zařízení:

2. Vysvětlení symbolů

V návodu k použití jsou použity následující symboly.

⚠ **VAROVÁNÍ** Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví.

⚠ **POZOR** Bezpečnostní upozornění na možné poškození přístroje/příslušenství.

ⓘ **Upozornění** Upozornění na důležité informace.

3. Varovné a bezpečnostní pokyny

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.

⚠ **VAROVÁNÍ**

- **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!
- Baterie mohou být v případě spolknutí životu nebezpečné. Uchovávejte baterie a váhu mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí (nebezpečí udušení).
- Pozor, nestoupejte na váhu s mokrými chodidly, nebo když je její povrch mokrý – nebezpečí uklouznutí!

⚠ **Pokyny pro zacházení s bateriemi**

- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- ⚠ **Nebezpečí spolknutí!** Malé děti by mohly baterie spolknout a udusit se. Baterie proto uchovávejte mimo dosah dětí!
- Dbejte na označení polarity plus (+) a minus (-).
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchou utěrkou.
- Chraňte baterie před nadměrným teplem.
- ⚠ **Nebezpečí výbuchu!** Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie nesmí být nabíjeny nebo zkratovány.
- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky.
- Používejte stejný nebo rovnocenný typ baterií.
- Vyměňujte vždy všechny baterie zároveň.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory!
- Baterie se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.

ⓘ **Obecné pokyny**

- Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely.
- Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu, která by byla určena pro profesionální a lékařské účely.
- V případě různých výsledků měření (mezi váhou a aplikací) používejte výhradně naměřené hodnoty na váze.
- 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).
- 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 „cm" a „kg". Během provozu s aplikací můžete měnit nastavení jednotek.
- Postavte váhu na rovný a pevný podklad (ne na koberec); pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření.
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).

- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejdříve zkontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.
- Potvrzujeme, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici 2014/53/EU (směrnice RED). Prohlášení o shodě ES k tomuto výrobku najdete na: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

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 ji neomývejte pod tekoucí vodou.
- Na váhu nestavte žádné předměty, jestliže ji nepoužíváte.
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).
- Na tlačítka netlačte velkou silou ani k jejich stlačení nepoužívejte špičaté předměty.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám a působení silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).

4. Informace

Princip měření

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Během několika sekund je neznatelným, zcela neškodným a bezpečným elektrickým proudem možné určit složení těla.
Tímto měřením elektrického odporu (impedance) a započtením konstant, popř. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) se může určovat podíl tělesného tuku a další veličiny. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a proto menší odpor. Kosti a tuková tkáň mají naproti tomu malou vodivost a kvůli velkému odporu téměř nevedou žádný proud.

Uvědomte si, že hodnoty zjištěné diagnostickou váhou představují jen přibližné hodnoty lékařské, reálné analýzy hodnot těla. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačová tomografie) provést přesné zjištění tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.

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.

Upozornění: Šlapky, nohy, lýtka a stehna se nesmí vzájemně dotýkat. V takovém případě nelze provést měření správně.

- 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 však hraje důležitá k tomu, aby se člověk cítil dobře.

Omezení

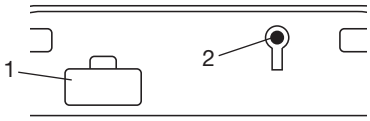
Při zjišťování tělesného tuku a dalších hodnot se mohou objevit různé a nevěrohodné výsledky u:
- dětí mladších cca 10 let,
- vrcholových sportovců a kulturistů,
- osob s horečkou, osob postupujících dialýzu, se symptomy edému nebo osteoporózy,
- osob, které užívají léky proti kardiovaskulárním chorobám (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).

5. Popis přístroje

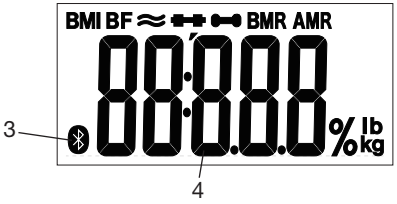
Zadní strana

1. Přihrádka na baterie
2. Tlačítko unit/reset



Displej

3. Symbol *Bluetooth*® pro zobrazení spojení mezi váhou a chytrým telefonem
4. Naměřené hodnoty



6. Uvedení do provozu s aplikací

Abyste mohli zjistit hodnoty tělesného tuku a jiné hodnoty, musíte nejdříve uložit osobní uživatelská data do paměti váhy.
Váha má 8 uživatelských paměťových míst, do kterých můžete vy a např. členové vaší rodiny ukládat osobní nastavení.
Dodatečně se mohou připojit další uživatelé pomocí jiných mobilních koncových přístrojů s nainstalovanou aplikací „beurer HealthManager“ nebo změnou uživatelského profilu v aplikaci (viz nastavení aplikace).

Aby během provozu zůstalo spojení s *Bluetooth*® aktivní, buďte s chytrým telefonem blízko váhy.

– Aktivujte *Bluetooth*® v nastaveních chytrého telefonu.

– Vložte baterie a váhu postavte na pevný podklad (na LCD displeji váhy bliká symbol „App“).

– Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer HealthManager“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play (Android™).

– Spusťte aplikaci a řiďte se uvedenými pokyny.

– Zadejte údaje pro SR BF 1.
V aplikaci „beurer HealthManager“ je nutno nastavit, popř. zadat tyto údaje:

Uživatelská data	**Nastavené hodnoty**
Pohlaví	mužské ( ), ženské ( )
Tělesná výška	100 až 220 cm (3'3,5" až 7'2,5")
Věk	10 až 100 let
Stupeň aktivity	1 až 5

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

Stupeň aktivity	**Tělesná aktivita**
1	Žádná.
2	Malá: Malá a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastické cvičení).
3	Středně velká: tělesná námaha minimálně 2krát až 4krát za týden, vždy 30 minut.

4	Velká: tělesná námaha minimálně 4krát až 6krát za týden, vždy 30 minut.
5	Velmi velká: Intenzivní tělesná námaha, intenzivní cvičení nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.

Aplikace přiřadí nejbližší volnou uživatelskou paměť váhy (P01-P08).

– Měření

Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Počkejte na výzvu aplikace. Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

Pokračujte nyní podle popisu v kapitole 8 „Měření“.

7. Uvedení váhy do provozu bez aplikace

Doporučujeme uvedení do provozu a nastavení všech parametrů pomocí aplikace, viz kapitola 6. „Uvedení do provozu s aplikací“. Nastavení však můžete provádět i přímo na přístroji.

Vyjměte baterie z ochranného obalu a vložte je podle správného pólování do přihrádky ve váze. Jestliže váha neukazuje žádnou funkci, vyjměte baterie z přihrádky a opět je nasaďte.

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

Stiskněte tlačítko SET.

Můžete nastavit rok/měsíc/den a hodiny/minuty vždy stisknutím tlačítek „∨ ∧“ a potvrzením tlačítkem „SET“.

Na váze se zobrazí „0.0“. Znovu stiskněte tlačítko „SET“. Zobrazí se „P-01“ nebo naposledy použitá uživatelská paměť váhy. Pomocí šipky „∨ ∧“ vyberte svou uživatelskou paměť (P-01 až P-08) a stiskněte tlačítko „SET“. Zadejte osobní údaje jako pohlaví, výška apod. (viz kapitola 6. „Uvedení do provozu s aplikací (tabulka)“. Zadání potvrďte vždy stisknutím tlačítka „SET“. Na konci zadávání se zobrazí PIN. Je potřebný pro pozdější přihlášení do aplikace. Poté se zobrazí „0.0“.

Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

7.1 Pozdější přihlášení do aplikace

Pokud jste uvedli váhu do provozu bez aplikace, můžete uživatele přenést do aplikace nebo je tam založit.

– Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer HealthManager“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play (Android™).

– Spusťte aplikaci a řiďte se uvedenými pokyny.

8. Měření

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

8.1 Diagnostika

Postavte se **bosýma nohama** na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

Upozornění: Jestliže budete měření provádět v ponožkách, nebude výsledek správný.

Váha ihned začíná s měřením.

Nejdříve se zobrazí hmotnost.

Během analýzy BIA se na displeji zobrazuje „oooo„.

Pokud byl přiřazen uživatel, zobrazí se P-01–P-08 a všechny následné hodnoty se uloží.

1. BMI
2. Tělesný tuk v %
3. Tělesná voda v % ≈
4. Podíl svalové hmoty v %
5. Podíl kostní hmoty v kg
6. Bazální metabolismus v kcal (BMR)
7. Aktivní metabolismus v kcal (AMR)

Upozornění: Pokud není uživatel rozpoznán, chybí přidělení paměti (např. P-01) a váha zobrazí pouze hmotnost. Naměřené údaje se neuloží do paměti.
K tomu dojde, pokud by se naměřená hmotnost lišila o ± 3 kg od posledního měření nebo pokud by jiný uživatel měl o ± 3 kg podobné hodnoty. V takovém případě opakujte měření tak, že zapnete váhu a stisknete tlačítko „^“ pro výběr své uživatelské paměti (P01-P08). Opakujte měření.

8.2 Hmotnost

Postavte se **v botách** na váhu a dbejte na to, abyste stáli v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách. Váha ihned začíná s měřením.
Nejdříve se zobrazí hmotnost.

Na LCD displeji se krátce zobrazí „0“. Analýza BIA není možná.

Pokud byl přiřazen uživatel, zobrazí se např. „P-01“ a hodnota hmotnosti se uloží.

Upozornění: Pokud není uživatel rozpoznán, chybí přidělení paměti (např. P-01) a váha zobrazí pouze hmotnost. Naměřené údaje se neuloží do paměti.
K tomu dojde, pokud by se naměřená hmotnost lišila o ± 3 kg od posledního měření nebo pokud by jiný uživatel měl o ± 3 kg podobné hodnoty. V takovém případě opakujte měření tak, že zapnete váhu a stisknete tlačítko „^“ pro výběr své uživatelské paměti (P01-P08). Opakujte měření.

9. Vyhodnocení výsledků

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		18,5–25
Nadváha	nadváha	25,1–29,9

Obezita (nadváha)	obezita, stupeň I	30–34,9
	obezita, stupeň II	35–39,9
	obezita, stupeň III	≥40

Zdroj: WHO, 1999 (World Health Organization)

Podíl tělesného tuku

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

Muž

Věk	málo	normální hodnota	hodně	velmi hodně
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 %

Žena

Věk	málo	normální hodnota	hodně	velmi hodně
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 %

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 %

Kostní hmota

Stejně jako u ostatních částí organismu také u kostí dochází k přirozenému růstu, rozpadu a stárnutí. Objem kostní hmoty v dětství rychle narůstá a ve věku 30 až 40 let dosahuje maximálních hodnot. S věkem se objem kostní hmoty začíná postupně zmenšovat. Pokud se zdravě stravujete (důležité jsou zejména vápník a vitamin D) a pravidelně cvičíte, můžete tento proces zpomalit. Stabilitu struktury kostí můžete také posílit cíleným růstem svalové hmoty. Upozorňujeme, že tato váha měří minerály v kostech. Kostní hmotu je velmi obtížné změnit, ale některé ovlivňující faktory (hmotnost, výška, věk, pohlaví) na ni mohou mít mírný vliv. K dispozici nejsou žádné uznávané pokyny ani doporučení.

BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo potřebuje při naprostém klidu pro udržování svých základních funkcí (např. když člověk 24 hodin leží v posteli). Tato hodnota v podstatě závisí na hmotnosti, tělesné výšce a věku.
Na diagnostické váze je zobrazována v jednotce kcal/den a je vypočítávána pomocí vědecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorce.
Toto množství energie potřebuje tělo v každém případě a musí mu být dodáno ve formě potravy. Dlouhodobě nižší příjem energie může vést k ohrožení zdraví.

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.

Časová závislost výsledků

Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla zapříčiněny 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 se nedá sčítat (součástí svalové tkáně je také voda).

10. Další informace

Přiřazení uživatele

Přiřazení uživatele k maximálně 8 uloženým uživatelům váhy je možné jen v případě čistého měření hmotnosti (s botami) a při diagnostickém měření (naboso).
Při novém měření přiřadí váha měření uživateli, u něhož je poslední naměřená a uložená hodnota v rozmezí +/- 3kg. Viz kapitola 8.

Uložení přiřazených naměřených hodnot na váze a přenos do aplikace

Jestliže aplikace není otevřená, uloží se nově přiřazená měření na váze. Na váze lze uložit maximálně 30 měření pro jednoho uživatele. Uložené naměřené hodnoty jsou automaticky přeneseny do aplikace, jestliže aplikaci otevřete v dosahu Bluetooth.
Automatický přenos dat při vypnuté váze je možný.

Odstranění dat z váhy

Jestliže budete chtít z váhy kompletně odstranit všechna stará měření a staré údaje uživatelů, vyjměte minimálně na 10 sekund baterie. Pak stiskněte tlačítko unit/rest a zároveň vložte zpět baterie. Na displeji se na několik sekund zobrazí „CLr“.
Tento postup je nutný, jestliže chcete např. odstranit nesprávně uložené uživatele váhy nebo uživatele, které již nebudete potřebovat.
Pak musíte opět provést nastavení podle kapitoly 6 (Přiřazení uživatele).

Výměna baterií

Váha je vybavena ukazatelem výměny baterií. Při použití váhy s příliš slabými bateriemi se na displeji objeví symbol „Lo“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterie vyměnit (2x baterie 1,5 V typu AAA). Všechny uložené údaje o měření a uživateli zůstanou v paměti.
Poté opět propojte váhu s aplikací. Systém se aktualizuje.

UPOZORNĚNÍ:

- Při každé výměně baterií používejte baterie stejného typu, značky a kapacity.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory.
- Používejte baterie bez těžkých kovů.

11. Čištění a ošetřování přístroje

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!

12. Likvidace

Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrnách pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. 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 na starosti likvidaci.

Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí.

13. Co dělat v případě problémů?

Pokud váha zjistí nějakou chybu, na displeji se objeví tyto symboly:

Displej	Příčina	Odstranění
Pouze zobrazení hmotnosti a P01-P08 chybí	Neznámé měření, mimo hranice přiřazení uživatele nebo není možné jednoznačné přiřazení.	Vyberte tlačítkem „^“ uživatele váhy nebo opakujte přiřazení uživatele v aplikaci. Viz kapitola 10 „Další informace“.
Err	Podíl tuku je mimo měřitelný rozsah (méně než 4 % nebo více než 65 %).	Opakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla. Pokud se stále zobrazuje Err, jsou vaše údaje mimo měřitelný rozsah.
Old	Byla překročena maximální nosnost 180 kg.	Váhu zatěžujte max. do 180 kg.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Nerovná, nestabilní podlaha.	Váhu postavte na rovný a pevný podklad. Žádný koberec.
	Neklidný postoj.	Stůjte pokud možno klidně.
	Váha má chybný nulový bod.	Počkejte, dokud se váha opět sama nevypne. Aktivujte váhu. Případně se zobrazí „C“. Počkejte na zobrazení „0.0 kg“. Poté opakujte měření.
Žádné spojení s *Bluetooth*® (chybí symbol ᛒ).	Přístroj je mimo dosah.	Minimální dosah ve volném prostoru je cca 15 m. Stěny a stropy dosah snižují. Jiné rádiové vlny mohou rušit přenos. Váhu proto nepoužívejte v blízkosti zařízení jako např. WLAN router, mikrovlnná trouba, indukční sporák.
	Žádné spojení s aplikací.	Zavřete aplikaci (i na pozadí). Vypněte a opět zapněte *Bluetooth*®. Vypněte a opět zapněte chytrý telefon. Vyjměte na krátkou dobu baterie a opět je vložte zpět. Viz FAQ na stránkách www.beurer.com.
FULL	Paměťové místo daného uživatele je plné. Nová měření přepisují starší měření.	Otevřete aplikaci. Data budou automaticky přehrána. To může trvat až jednu minutu.
Lo	Baterie ve váze jsou vybité.	Vyměňte baterie ve váze.

14. Záruka / servis

Při uplatňování nároků z odpovědnosti za vady se obraťte na místního prodejce nebo místní pobočku (viz seznam „Service international“).
Při zasílání přístroje přiložte kopii dokladu o koupi a stručný popis závady.

Platí tyto záruční podmínky:

1. Záruční doba produktů BEURER činí 5 let nebo – pokud je delší – rozhodující je záruční doba od data nákupu platná v příslušné zemi.
   Při uplatňování nároku z odpovědnosti za vady je nutné doložit datum nákupu dokladem o koupi nebo fakturou.
2. Opravou (celého přístroje nebo jeho částí) se záruční lhůta neprodlužuje.

3. Záruka se nevztahuje na poškození v důsledku
   a. neodborné manipulace, např. při nedodržení uživatelských pokynů.
   b. oprav nebo změn ze strany zákazníka nebo neoprávněných osob.
   c. přepravy od výrobce k zákazníkovi nebo během přepravy do servisního střediska.
   d. Záruka se nevztahuje na příslušenství, které podléhá běžnému opotřebení (manžeta, baterie atd.).
4. Odpovědnost za následné přímé nebo nepřímé škody způsobené přístrojem je vyloučena v případě, že byly při poškození uznány nároky z odpovědnosti za vady.

Chyby a změny vyhrazeny

SLOVENSKY

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

teší nás, že ste sa rozhodli pre výrobok z nášho sortimentu. Naše meno zaručuje hodnotné a dôkladne odskúšané produkty najvyššej kvality z oblasti tepla, hmotnosti, krvného tlaku, telesnej teploty, tepu, jemnej terapie, masáže, krásy, detí a vzduchu.
Prečítajte si pozorne tento návod na obsluhu, uschovajte ho pre neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

S priateľským odporúčaním
váš tím Beurer

Obsah

1. Na oboznámenie sa 13
2. Vysvetlenie symbolov 14
3. Varovné a bezpečnostné upozornenia 14
4. Informácia 15
5. Popis prístroja 16
6. Uvedenie do prevádzky s aplikáciou 16
7. Uvedenie do prevádzky bez aplikácie 17
8. Meranie 18
9. Vyhodnocovanie nameraných hodnôt 19
10. Ďalšie informácie 21
11. Čistenie a starostlivosť o prístroj 22
12. Likvidácia 22
13. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy? 22
14. Záruka / servis 23

Obsah balenia

- Stručný návod
- Diagnostická váha SR BF 1
- 2 x 1,5 V, typ AAA batéria
- Tento návod na obsluhu

1. Na oboznámenie sa

Funkcie prístroja

Táto digitálna váha slúži na váženie a na diagnostiku vašich osobných telesných údajov.
Je určená na vlastné použitie v súkromnej oblasti.
Váha disponuje nasledovnými diagnostickými funkciami, ktoré môže využívať až 8 osôb:

- meranie telesnej hmotnosti a BMI,
- meranie podielu telesného tuku,
- podiel vody v tele,
- podiel svalov,
- kostnej hmoty a
- základný a aktívny metabolický výdaj.

Okrem toho váha disponuje nasledovnými funkciami:

- prepínanie medzi jednotkami kilogram „kg“, libra „lb“ a stone „st“,
- funkcia automatického vypnutia,
- ukazovateľ výmeny batérií v prípade slabých batérií,
- automatické rozpoznanie používateľa,
- ukladanie posledných 30 meraní pre 8 osôb do pamäte, ak nie je možné prenášať údaje do aplikácie,
- produkt používa *Bluetooth*® low energy technology, frekvenčné pásmo 2400 - 2483,5 MHz, vysielací výkon max. -0,93 dBm.

Požiadavky na systém

iOS od verzie 10.0, Android™ od verzie 5.0 s *Bluetooth*® 4.0.
Zoznam kompatibilných zariadení:

2. Vysvetlenie symbolov

V tomto návode na obsluhu sa používajú nasledovné symboly:

VÝSTRAHA Výstražné upozornenie poukazujúce na nebezpečenstvo zranenia alebo ohrozenie vášho zdravia.

POZOR Bezpečnostné upozornenie na možné škody na prístroji/príslušenstve.

Upozornenie Odkaz na dôležité informácie.

3. Varovné a bezpečnostné upozornenia

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

VÝSTRAHA

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.**
- Prístroj nepoužívajte počas tehotenstva.
- Nestúpajte iba na jednu vonkajšiu stranu váhy: Nebezpečenstvo prevrátenia!
- Batérie môžu byť pri prehltnutí životunebezpečné. Uchovávajte batérie a váhu mimo dosahu malých detí. V prípade prehltnutia batérie vyhľadajte okamžite lekársku pomoc.
- Obal uchovávajte mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenia).
- Pozor, na váhu nevystupujte s mokrými nohami a taktiež ak je povrch vlhký – nebezpečenstvo pošmyknutia!

Upozornenia k manipulácii s batériami

- Ak dôjde ku kontaktu tekutiny z článku batérie s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vymyte vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- ⚠ **Nebezpečenstvo prehltnutia!** Malé deti by mohli batérie prehltnúť a zadusiť sa nimi. Z tohto dôvodu skladujte batérie mimo dosahu malých detí!
- Dbajte na označenie polarity plus (+) a mínus (–).
- Keď batéria vytečie, nasaďte si ochranné rukavice a priečinok na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Batérie chráňte pred neprimeraným teplom.
- ⚠ **Nebezpečenstvo výbuchu!** Batérie nikdy nehádžte do ohňa.
- Batérie sa nesmú nabíjať alebo skratovať.
- Pri dlhšom nepoužívaní prístroja vyberte batérie z priečinka na batérie.
- Používajte len rovnaký alebo rovnocenný typ batérií.
- Batérie vždy vymieňajte naraz.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Batérie nerozoberajte, neotvárajte a nedeľte na menšie kusy.

Všeobecné upozornenia

- Prístroj je určený len na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné použitie.
- Berte do úvahy, že sú možné tolerancie nameraných hodnôt, čo je spôsobené technicky, keďže nejde o kalibrovanú váhu pre profesionálne, medicínske použitie.
- V prípade rozdielnych výsledkov merania (medzi váhou a aplikáciou), použite výhradne hodnoty zobrazené na váhe.
- 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).
- Výsledky merania podielu telesného tuku, telesnej vody 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 „cm" a „kg". Počas používania s aplikáciou môžete meniť nastavenia jednotiek.
- Postavte váhu na rovnú pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom na správne meranie.

- Prístroj chráňte pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, radiátor).
- Opravy môže vykonávať len zákaznícky servis spoločnosti Beurer alebo autorizovaní predajcovia. Avšak pred každou reklamáciou najskôr skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.
- Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej smernici RED 2014/53/EU. Vyhlásenie o zhode CE pre tento výrobok nájdete na adrese: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

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 kvapalina. Váhu nikdy neponárajte do vody. Nikdy ju neoplachujte pod tečúcou vodou.
- Neklaďte na váhu žiadne predmety, keď sa nepoužíva.
- Prístroj chráňte pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, radiátor).
- Na tlačidlo netlačte silou ani špicatými predmetmi.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám ani silným elektromagnetickým poliam (napr. mobilné telefóny).

4. Informácia

Princíp merania

Váha pracuje na princípe B.I.A., analýzy bioelektrickej impedancie. Pritom je možné v priebehu niekoľkých sekúnd pomocou neciteľného, úplne nepozorovateľného a bezpečného prúdu určiť podiely zloženia tela. Pomocou merania elektrického odporu (impedancia) a po započítaní konštantných hodnôt resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné určiť podiel telesného tuku a ďalších veličín v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a preto tiež nízky odpor. Kosti a tukové tkanivo majú naopak malú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti nevedú kvôli veľmi vysokému odporu skoro žiadny prúd.

Upozorňujeme, že hodnoty zistené diagnostickou váhou predstavujú iba približné hodnoty voči lekárskym reálnym hodnotám analýzy tela. Iba odborný lekár môže pomocou medicínskych metód (napr. počítačová tomografia) vykonať presné meranie telesného tuku, vody v tele, podielu svalov a kostí.

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.

Upozornenie: • Nesmie dôjsť ku kontaktu pokožky medzi obidvomi chodidlami, nohami, lýtkami a stehnami. V opačnom prípade nie je možné vykonať správne meranie.

- 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 rozptýliť.
- 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.

Obmedzenia

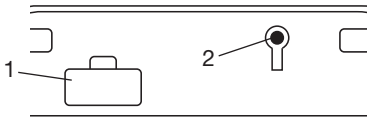
Pri stanovení telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu vyskytnúť odlišné a nepravdepodobné výsledky pri:

- 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).

5. Popis prístroja

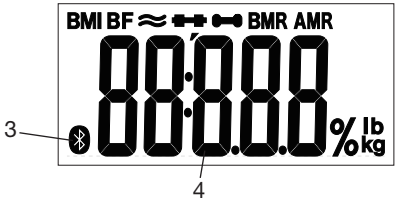
Zadná strana

1. priehradka na batérie
2. tlačidlo unit/reset



Displej

3. symbol *Bluetooth*® na spojenie medzi váhou a smartfónom
4. namerané hodnoty



6. Uvedenie do prevádzky s aplikáciou

Aby bolo možné stanoviť váš podiel telesného tuku a ďalšie telesné hodnoty, musíte do pamäte váhy vložiť osobné používateľské údaje.
Váha disponuje 8 miestami v používateľskej pamäti, v rámci ktorých si môžete vy a napríklad členovia vašej rodiny uložiť osobné nastavenia:
Okrem toho je možné používateľov aktivovať prostredníctvom ďalších mobilných koncových zariadení s nainštalovanou aplikáciou „beurer HealthManager“ alebo zmenou používateľského profilu v rámci aplikácie (pozri Nastavenia aplikácie).

Aby bolo možné udržať počas uvádzania do prevádzky pripojenie prostredníctvom *Bluetooth*® aktívne, zostaňte so smartfónom v blízkosti váhy.

– *Bluetooth*® aktivujte v nastaveniach smartfónu.

– Vložte batérie a váhu postavte na pevnú podlahu (na LCD displeji váhy bliká „App“).

– Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer HealthManager“ v Apple App Store (iOS) alebo v Google Play (Android™).

– Spustite aplikáciu a postupujte podľa pokynov.

– Zadávajte údaje týkajúce sa SR BF 1.
V aplikácii „beurer HealthManager“ musia byť nastavené resp. zadané nasledovné nastavenia:

Používateľské údaje	**Nastavené hodnoty**
Pohlavie	mužské ( ), ženské( )
Výška	100 až 220 cm (3‘ 3,5“ až 7‘ 2,5“)
Vek	10 až 100 rokov
Stupeň aktivity	1 až 5

Stupne aktivity

Pri výbere stupňa aktivity je rozhodujúce strednodobé a dlhodobé hľadisko.

Stupeň aktivity	Telesná aktivita
1	Žiadna.
2	Mierna: Malé a ľahké telesné záťaže (napr. prechádzky, ľahké záhradné práce, gymnastické cvičenia).
3	Stredná: Telesné záťaže minimálne 2 až 4-krát týždenne, po 30 minút.
4	Vysoká: Telesné záťaže minimálne 4 až 6-krát týždenne, po 30 minút.
5	Veľmi vysoká: Intenzívne telesné záťaže, intenzívny tréning alebo ťažká telesná práca denne, vždy minimálne 1 hodinu.

Aplikácia vám pridelí nasledovnú voľnú pamäť používateľa váhy (P01 – P08).

– Vykonávanie merania

Pre automatické rozpoznanie osôb sa musí prideliť prvé meranie k vašim osobným používateľským údajom. Aplikácia vás k tomu vyzve. Naboso sa čo najlepšie postavte na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou obidvomi nohami na elektródach.
Pokračujte teraz s kapitolou 8 „Meranie“.

7. Uvedenie do prevádzky bez aplikácie

Odporúčame uvedenie do prevádzky a vykonanie všetkých nastavení cez aplikáciu. Pozri kapitolu 6. „Uvedenie do prevádzky s aplikáciou“. Toto sa však môže vykonať aj na prístroji.
Vyberte batérie z ochranného obalu a do váhy vložte batérie podľa označenia so správnym pólovaním. Ak váha neukazuje žiadnu funkciu, vyberte všetky batérie a nasaďte ich nanovo.
Postavte váhu na rovnú pevnú podlahu; pevná podlahová krytina je podmienkou pre správne meranie.
Stlačte tlačidlo „SET“.
Nasleduje nastavenie roku/mesiaca/dňa, ako aj hodiny/minúty, zakaždým stlačením tlačidiel „⌄ ⌃“ a potvrdením tlačidlom „SET“.
Váha ukazuje „0.0“. Opätovne stlačte tlačidlo „SET“. Ukáže sa „P-01“ resp. naposledy použitá používateľská pamäť váhy. Pomocou šípok „⌄ ⌃“ zvoľte svoju používateľskú pamäť (P-01 až P-08) a stlačte tlačidlo „SET“. Vykonajte svoje nastavenia ako pohlavie, výška atď. (pozri kapitolu 6. „Uvedenie do prevádzky s aplikáciou (tabuľka)“. Zakaždým to potvrďte stlačením tlačidla „SET“. Na konci vašich zadávaní sa ukáže PIN. Toto je nutné pre prípadné neskoršie prihlasovanie sa do aplikácie. Potom sa objaví „0.0“.
Pre automatické rozpoznanie osôb sa musí prideliť prvé meranie k vašim osobným používateľským údajom. Naboso sa čo najlepšie postavte na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou obidvomi nohami na elektródach.

7.1 Neskoršie prihlasovanie sa do aplikácie

Ak ste museli vykonať uvádzanie váhy do prevádzky bez aplikácie, môžete si svojho používateľa preniesť, resp. vložiť do aplikácie nasledovne.

– Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer HealthManager“ v Apple App Store (iOS) alebo v Google Play (Android™).

– Spustite aplikáciu a postupujte podľa pokynov.

8. Meranie

Postavte váhu na rovnú pevnú podlahu; pevná podlahová krytina je podmienkou pre správne meranie.

8.1 Diagnostika

Naboso sa postavte na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou obidvomi nohami na elektródach.

Upozornenie: V prípade vykonania merania s ponožkami nie je výsledok merania správny.

Váha začína hneď merať.

Najprv sa zobrazí hmotnosť.

Počas BIA analýzy beží „0000“.

Ak bol používateľ priradený, ukáže sa P-01 – P-08 a všetky následné hodnoty sa uložia do pamätei.

1. BMI
2. Telesný tuk v %
3. Telesná voda v % ≈
4. Podiel svalov v %
5. Množstvo kostných minerálov v kg
6. Bazálny metabolický výdaj v kcal (BMR)
7. Aktívny metabolický výdaj v kcal (AMR)

Upozornenie: Ak používateľ nie je rozpoznaný, chýba priradenie používateľa (napr. P-01) a ukázaná môže byť len hmotnosť. Nenastane žiadne uloženie merania do pamäte.
Ak sa toto stalo, musela sa vaša nameraná hmotnosť odlišovať o +/– 3 kg oproti poslednému meraniu, alebo sa iný používateľ priblížil +/– 3 kg vašej hodnote. V tomto prípade meranie zopakujte tak, že váhu zapnete a stlačíte tlačidlo „^“, aby ste si zvolili svoju používateľskú pamäť (P01 – P08). Proces merania zopakujte.

8.2 Hmotnosť

Postavte sa **v topánkach** na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou obidvomi nohami na váhe. Váha začína hneď merať.
Najprv sa zobrazí hmotnosť.

Na LCD sa nakrátko ukáže „0“ . BIA analýza nie je možná.

Ak bol používateľ priradený, ukáže sa napr. „P-01“ a hmotnosť sa uloží do pamäte.

Upozornenie: Ak používateľ nie je rozpoznaný, chýba priradenie používateľa (napr. P-01) a ukázaná môže byť len hmotnosť. Nenastane žiadne uloženie merania do pamäte.
Ak sa toto stalo, musela sa vaša nameraná hmotnosť odlišovať o +/– 3 kg oproti poslednému meraniu, alebo sa iný používateľ priblížil +/– 3 kg vašej hodnote. V tomto prípade meranie zopakujte tak, že váhu zapnete a stlačíte tlačidlo „^“, aby ste si zvolili svoju používateľskú pamäť (P01 – P08). Proces merania zopakujte.

9. Vyhodnocovanie nameraných hodnôt

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 ÷ výška^2. Jednotka pre BMI je preto [kg/m^2]. Zaradenie hmotnosti na základe BMI sa pri dospelých (od 20 rokov) uskutočňuje nasledovne:

Kategória		**BMI**
Podváha	silná podváha	< 16
	mierna podváha	16 – 16,9
	malá podváha	17 – 18,4
Normálna hmotnosť		18,5 – 25
Nadváha	preadipozita	25,1 – 29,9
Adipozita (nadváha)	adipozita stupňa I	30 – 34,9
	adipozita stupňa II	35 – 39,9
	adipozita stupňa III	≥ 40

Zdroj: * WHO 1999 – Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization)

Podiel telesného tuku

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

muž

vek	**málo**	**nor-málne**	**veľa**	**veľmi veľa**
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 %

žena

vek	**málo**	**nor-málne**	**veľa**	**veľmi veľa**
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 %

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	zlý	dobrý	veľmi dobrý
10 – 100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

žena

vek	zlý	dobrý	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 z dôvodu malého podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty dôjsť k prekročeniu orientačných hodnôt. Zisťovanie telesnej vody 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

Rovnako ako celé naše telo, aj kosti podliehajú prirodzeným procesom rastu, dospelosti a starnutia. Množstvo kostnej hmoty v priebehu detstva narastá rôzne a svoje maximum dosahuje vo veku medzi 30. a 40. rokom. Stúpajúcim vekom sa množstvo kostnej hmoty pozvoľna znižuje. Zdravou stravou (obzvlášť bohatou na vápnik a vitamín D) a pravidelnou športovou aktivitou sa tento proces spomaľuje. Stabilita kostných štruktúr sa dá upevňovať aj cielenou tvorbou svalstva. Všimnite si, že táto váha ukazuje množstvo minerálov v kostiach. Je ťažké ovplyvňovať množstvo kostnej hmoty. Rozdiely v jej objemoch sú spôsobené určitými faktormi (akými sú hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne akceptované návody alebo odporúčania.

BMR

Bazálny metabolický výdaj (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré potrebuje telo v absolútnom pokoji na zachovanie základných funkcií (napr. ak človek leží 24 hodín v posteli). Táto hodnota v zásade závisí od hmotnosti, telesnej výšky a veku.
V prípade diagnostickej váhy sa zobrazuje v jednotkách kcal/deň a vypočítava sa na základe vedecky uznávaného vzorca podľa Harrisa a Benedicta.
Túto energiu vaše telo potrebuje v každom prípade a musí sa telu dodávať formou potravy. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže to mať negatívny vplyv na vaše zdravie.

AMR

Aktívny metabolický výdaj (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo spotrebuje v aktívnom stave za deň. Energetická spotreba človeka rastie so zvyšujúcou sa telesnou aktivitou a v prípade diagnostickej váhy sa meria prostredníctvom zadaného stupňa aktivity (1 – 5).
Na udržanie aktuálnej hmotnosti sa spotrebovaná energia musí telu opäť dodať v podobe jedla a nápojov. V prípade, že sa telu dodáva dlhodobo menej energie, než spotrebuje, potom si telo rozdiel v zásade doplní z uložených tukových zásob a telesná hmotnosť klesá. Naopak, ak sa telu dodáva dlhodobo viac

energie, než je vypočítaný aktívny metabolický výdaj, telo potom nemôže prebytok energie spáliť a zvyšok sa uloží v tele ako tuk, hmotnosť stúpa.

Časová súvislosť výsledkov

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 vaša hmotnosť a podiel telesného tuku klesajú súčasne, vaša diéta funguje – strácate tukovú hmotu.
- Ideálne je, ak svoju diétu podporujete aj prostredníctvom fyzickej aktivity, fitness 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).

10. Ďalšie informácie

Priradenie používateľa

Pri meraní iba telesnej hmotnosti (s topánkami) a diagnostickom meraní (naboso) je možné priradenie maximálne 8 používateľov váhy.
Pri novom meraní váha priradí meranie tomu používateľovi, pri ktorom je posledná uložená hodnota v rozmedzí +/– 3kg. Pozri kapitolu 8.

Uloženie priradených nameraných hodnôt na váhe a prenos do aplikácie

Ak nie je aplikácia spustená, nové priradené merania sa uložia vo váhe. Vo váhe je možné uložiť maximálne 30 meraní na jedného používateľa. Uložené namerané hodnoty sa do aplikácie odosielajú automaticky, ak aplikáciu otvoríte v dosahu pripojenia Bluetooth.
Automatický prenos je pri odpojenom stave váhy možný.

Vymazanie údajov váhy

Ak chcete z váhy vymazať všetky merania a staré používateľské údaje, vyberte batérie na minimálne 10 sekúnd. Potom stlačte tlačidlo unit/reset a súčasne batérie znovu vložte. Na displeji sa na niekoľko sekúnd zobrazí „CLr“.
To je potrebné, ak napríklad chcete vymazať nesprávne vytvoreného používateľa váhy alebo používateľa váhy, ktorý už nie je potrebný.
Následne musíte opäť vykonať postup uvedený v kapitole 6 (Priradenie používateľov).

Výmena batérie

Vaša váha je vybavená ukazovateľom pre výmenu 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 (2 x 1,5 V AAA). Všetky uložené merania a používatelia zostávajú v pamäti.
Potom znovu spojte váhu s aplikáciou. Systémový čas sa aktualizuje.

UPOZORNENIE:

- Pri každej výmene batérií používajte batérie rovnakého typu, rovnakej značky a s rovnakou kapacitou.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie.
- Používajte iba batérie bez obsahu ťažkých kovov.

11. Čistenie a starostlivosť o prístroj

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!

12. Likvidácia

Použité, úplne vybité batérie musíte likvidovať vložením do špeciálne označených zberných nádob, odovzdaním na zberných miestach alebo v obchodoch s elektronikou. Zo zákona ste povinní zlikvidovať batérie.
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 v rámci komunálneho odpadu. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušného zberného miesta vo vašej krajine.
Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.

Obal ekologicky zlikvidujte

13. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?

Ak váha pri vážení zistí chybu, zobrazí sa nasledovný údaj:

Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
Chýba iba zobrazenie hmotnosti a P01 – P08	Neznáme meranie, pretože meranie sa nachádza mimo ohraničenia pre priradenie používateľa alebo nie je možné jednoznačné priradenie.	Tlačidlom „^“ zvoľte používateľa na váhe alebo zopakujte priradenie používateľa v aplikácii. Pozri kapitolu 10 „Ďalšie informácie“.
Err	Podiel tuku sa nachádza mimo merateľného rozsahu (menší ako 4 % alebo väčší ako 65 %).	Meranie opakujte naboso a príp. si mierne navlhčite chodidlá. Ak sa Err ukazuje aj naďalej, nachádzate sa mimo merateľného rozsahu.
Old	Maximálna nosnosť 180 kg bola prekročená.	Váhu zaťažte iba do 180 kg.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Nerovná podlaha.	Váhu postavte na pevnú a rovnú podlahu. Bez koberca.
	Nepokojné státie.	Stojte čo najpokojnejšie.
	Váha má nesprávny nulový bod.	Čakajte, kým sa váha opäť sama vypne. Váhu aktivujte. Prípadne sa ukáže „C“. „0.0 kg“ počkajte. Potom meranie opakujte.

Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
Žiadne *Bluetooth*® spojenie (chýba symbol ᛒ).	Zariadenie mimo dosahu.	Minimálny dosah na voľnom priestranstve je cca 15 m. Steny a stropy túto vzdialenosť zmenšujú. Iné rádiové vlny môžu prípadne rušiť prenos signálu. Váhu preto neumiestňujte do blízkosti zariadení, ako napr. WLAN router, mikrovlnná rúra, indukčná varná doska.
	Žiadne pripojenie k aplikácii.	Aplikáciu úplne zatvorte (aj v pozadí). Vypnite *Bluetooth*® a opäť zapnite. Vypnite smartfón a opäť zapnite. Batérie z váhy na krátko vyberte a znovu nasaďte. Pozrite FAQ na www.beurer.com.
FULL	Miesto používateľskej pamäte je plné. Nové merania prepisujú staršie merania.	Otvorte aplikáciu. Údaje sa odošlú automaticky. Môže to trvať až minútu.
Lo	Batérie vo váhe sú vybité.	Vymeňte batérie.

14. Záruka / servis

V prípade záručných nárokov sa obráťte na svojho miestneho obchodníka alebo miestne zastúpenie (pozri zoznam „Service international“).

V prípade zaslania prístroja priložte kópiu pokladničného dokladu a krátky popis chyby.

Platia nasledujúce záručné podmienky:

1. Záručná doba pre výrobky BEURER je 5 rokov alebo – ak je dlhšia – je rozhodujúca záručná doba od dátumu kúpy platná v príslušnej krajine.
   V prípade nároku na záruku sa musí preukázať dátum kúpy pomocou pokladničného dokladu alebo faktúry.
2. Opravami (celého prístroja alebo jeho častí) sa záručná doba nepredlžuje.
3. Záruka sa netýka poškodení v dôsledku
   a. nesprávnej manipulácie, napr. v dôsledku nedodržania pokynov na používanie;
   b. opráv alebo zmien zo strany zákazníka alebo nepovolaných osôb;
   c. prepravy od výrobcu k zákazníkovi alebo počas prepravy do servisného strediska;
   d. záruka neplatí na príslušenstvo, ktoré podlieha bežnému opotrebovaniu (manžeta, batérie atď.).
4. Takisto je potom vylúčená záruka na priame alebo nepriame následné škody spôsobené prístrojom, keď sa pri poškodení prístroja uzná nárok na záruku.

Omyly a zmeny vyhradené

The Bluetooth® 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.

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
www.beurer.com • www.beurer-healthguide.com

749.04_SRBF1_2019-02-26_03_IM2_BEU_CS-SK