

beurer

BG 40

S



S Diagnosvåg Bruksanvisning

Kära/kära kund,

vi är glada över att du har bestämt dig för att köpa en produkt ur vårt sortiment. Vårt namn står för kvalitativa och noggrant testade kvalitetsprodukter inom värme, vikt, blodtryck, kroppstemperatur, puls, mjuk terapi, massage och luft.

Var god läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna. Med hjälp av den här diagnosvågen får du ett viktigt hjälpmedel för att hålla hälsan.

Med vänlig rekommendation
ditt Beurer-team

1. Bör läsas

Apparatens funktioner

Den här digitala diagnosvågen är avsedd för vägning och för beräkning av en personlig hälsoprofil. Vågen är endast avsedd för privat bruk.

Vågen har följande diagnosfunktioner som kan användas av upp till 10 personer:

- mätning av kroppsvikt,
- information om andel kroppsfett,
- andel vatten i kroppen,
- andel muskler,
- benmassa samt,
- grund- och aktivitetsomsättning.

Dessutom har vågen följande funktioner:

- tolkning av kroppsfettsvärdet,
- ställ in vågen på kilo („kg“), pund („lb“) eller stone („st“),
- automatisk avstängningsfunktion,
- batteriindikator vid svaga batterier.

2. Teckenförklaring

Följande symboler används i bruksanvisningen:



WARNING Varningshänvisning för skaderisker eller hälsorisker.



OBS! Säkerhetshänvisningar till möjliga skador på apparaten/tillbehör.



Anvisning Anvisning på viktig information.

3. Säkerhetsanvisningar

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning och spara den för framtida bruk. Se till att den är tillgänglig också för andra användare och följ anvisningarna.



WARNING

- **Vågen får inte användas av personer med medicinska inplantat (t.ex. pacemaker). Vågen kan inverka på deras funktion.**
- Får inte användas av gravida.
- Placera inte fötterna på bara ena sidan av vågen: Risk för tippning!
- Låt inte barn leka med förpackningsmaterialet (risk för kvävning).
- Varning, kliv inte upp på vågen med våta fötter, och ställ dig inte på vågen om ovasidan är blöt – halkrisk!



Anvisningar för hantering av batterier

- Batterier som sväljs kan leda till livshotande skador. Förvara batterier och vågen utom räckhåll för små barn. Om ett batteri sväljs ska läkare omedelbart uppsökas.
- Byt ut samtliga batterier vid samma tillfälle.

- Byt alltid ut alla batterier vid samma tillfälle och använd batterier av samma typ.
- Batterierna går inte att ladda och får inte reaktiveras på annat sätt, tas isär, kastas i elden eller korts slutas.
- Ett läckande batteri kan orsaka skador på apparaten. Om vågen inte används under en längre tid ska batterierna tas ur batterifacket.
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Skyddshandskar ska bäras vid rengöringen.
- Batterier kan innehålla giftiga ämnen som skadar hälsan och miljön. Avfallshantera därför ovillkorligen batterierna i enlighet med gällande miljöstadgar. Kasta aldrig batterierna i det vanliga hushållsavfallet.



Allmänna anvisningar

- Apparaten är endast avsedd för privat bruk, inte för medicinskt eller kommersiellt.
- Tänk på att mindre mätvariationer kan förekomma av tekniska skäl då detta inte är en krönt våg avsedd för professionellt, medicinskt bruk.
- Vågens maximala belastning är 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Vid vägning och bestämning av bennmassa visas resultatet i steg om 100 g (0,2 lb).
- Mätningarna av kroppsfett, kroppsvatten och andel muskler visas i 0,1 %-steg.
- Kaloribehovet visas i steg om 1 kcal.
- Vågen är fabriksinställd på „cm“ och „kg“. Följ anvisningarna i kapitlet „Inställning“ för att välja andra måttenheter.
- Placera vågen på ett plant, fast underlag; ett fast underlag är en förutsättning för att mätningarna ska bli exakta.
- Utsätt inte apparaten för stötar, fukt, damm, kemikalier, starka temperaturväxlingar och ställ den inte för nära värmekällor (ugnar, värmeelement).
- Reparationer ska utföras av Beurers serviceavdelning eller en auktoriserad återförsäljare. Kontrollera och byt alltid batterier innan du reklamerar vågen.
- Alla vågar uppfyller EG-riktlinje 2004/108/EG. Kontakta vår kundtjänst eller en återförsäljare om du har andra frågor om våra produkter.
- Observera att sensorknapparna reagerar på ledande föremål (t.ex. metall eller ett vattenfylt kärl).

Förvaring och skötsel

Apparatens livslängd och precision är beroende av varsamt hanterande.



OBS!

- Apparaten bör då och då rengöras. Använd inga skarpa rengöringsmedel och håll aldrig apparaten under vatten.
- Se till att ingen vätska hamnar på vågen. Doppa aldrig vågen i vatten. Spola aldrig av den under rinnande vatten.
- Ställ inga föremål på vågen då den inte används.
- Skydda vågen och displayenheten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, starka temperaturväxlingar och låt dem inte stå för nära värmekällor (kaminer, värmeelement). Tryck inte på knapparna med våld eller med spetsiga föremål.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller starka elektromagnetiska fält (t.ex. mobiltelefoner).

Batterier



WARNING

- Batterier som sväljs kan leda till livshotande skador. Batterierna förvaras oåtkomligt för barn. Om ett batteri sväljs måste läkarvård uppsökas.
- Kasta inte batterierna i eld. Explosionsrisk!



OBS!

- Batterierna får inte laddas upp eller reaktiveras med andra medel, tas isär eller korts slutas.
- Ta ur batterierna då apparaten inte ska användas under en längre period. På detta sätt undviker du skador som kan uppstå om batteriet skulle bli gammalt.

Reparation



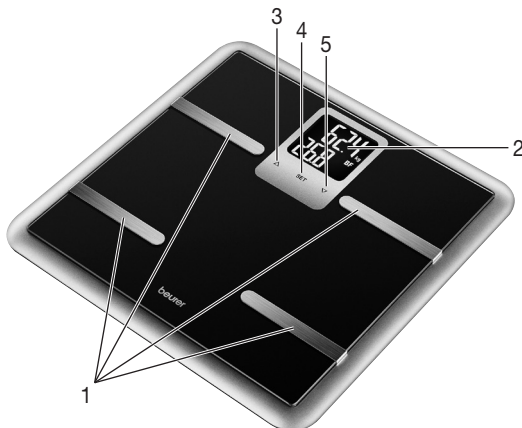
OBS!

- Du får inte på några villkor öppna eller reparera apparaten, eftersom felfri funktion då ej längre garanteras. Vid nonchaling av detta gäller inte garantin.
- Vänd dig till kundservice eller till en auktoriserad återförsäljare för reparationer

4. Apparatbeskrivning

Översikt

1. Elektroder
2. Display
3. „Upp“-knapp
4. „Set“-knapp
5. „Ner“-knapp



5. Idrifttagande

Lägg i batterierna

Om det finns en batteriisoleringsremsa vid locket till batterifacket, dras denna bort. Om så ej är fallet, avlägsnas skyddsfolien från batteriet, och batteriet sätts i med polerna åt rätt håll. Om vågen inte fungerar, tar du ut batterierna helt och sätter sedan i dem igen.

Ändra viktenhet

Vid leverans är vågen inställd på enheterna „cm“ och „kg“. På vågens baksida finns en omställare, med vars hjälp man kan ställa vågen på „inch“, „Pfund“ och „Stones“ (lb, St).

Installera vågen

Stil vægten på et plant, fast underlag (inte på en matta). Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.

Sätta på vågen

Trampa ner kort, bestämt och hörbart med foten på vågen för att aktivera skakningssensorn!

6. Information

Mätprincipen

Vågen arbetar efter B.I.A.-principen (bioelektrisk impedansanalys). Denna mätprincip gör det möjligt att inom några få sekunder bestämma kroppens sammansättning genom en omärkbar och ofarlig ström. Genom att mäta det elektriska motståndet (impedansen) och ta hänsyn till konstanter och enskilda värden (ålder, storlek, kön, aktivitetsgrad) kan andelen kroppsfett och andra andelar av kroppen analyseras. Muskelvävnad och vatten har bra elektrisk ledningsförmåga och därmed lågt elektriskt motstånd. Skelett och fettvävnad har däremot liten elektrisk ledningsförmåga, eftersom fettceller och ben har så högt elektriskt motstånd att de knappt leder ström.

Observera att de mätvärden som diagnosvågen ger bara ligger i närheten av de medicinska, verkliga analysvärdena av kroppen. En exakt bestämning av kroppsfett, kroppsvatten, andel muskler och skelett måste göras av en specialistläkare med medicinska metoder (t.ex. datortomografi).

Allmänna tips

- Försök att väga dig vid samma tid på dygnet (helst på morgonen), efter toalettbesök, utan att ha ätit och utan kläder, för att få jämförbara resultat.
- Viktigt vid mätningen: Bedömning av kroppsfett kan bara göras om du väger dig barfota eller med lätt fuktade fötter. Helt torra fötter eller fotsulor med mycket förhårdnader kan leda till felaktiga mätresultat, eftersom ledningsförmågan reduceras.

- Stå rak i ryggen och var stilla medan mätningen pågår.
- Vänta några timmar med att väga dig efter ovanligt stora kroppsliga ansträngningar.
- Vänta med att väga dig i 15 minuter efter att du stigit upp ur sängen, för att kroppsvattnet ska hinna fördela sig.
- Det är viktigt att du bara bedömer den långsiktiga trenden. Som regel beror kortare viktförändringar på vätskeförluster under några dagar; kroppsvattnet spelar emellertid en viktig roll för ditt välbefinnande.

Begränsningar

Vid bedömning av kroppsfett och andra mätvärden kan avvikande och ickeplausibla mätvärden förekomma för:

- barn under ca 10 år,
- personer som ägnar sig åt uthållighetssporter och kroppsbyggare,
- gravida,
- personer med feber, personer som går i dialysbehandling, personer med ödemsymptom eller osteoporos,
- personer som tar kardiiovaskulära mediciner (som påverkar hjärtat och blodomloppet),
- personer som tar mediciner som vidgar resp. krymper blodkärlen,
- personer som har arftliga anatomiska bedefekter som påverkar kroppens längd (benens längd är avsevärt kortare eller längre).

7. Inställning

Innan du börjar använda vågen ska du mata in dina data.

Vid leverans är vågen inställd på enheterna „cm“ och „kg“. På vågens baksida finns en omställare, med vars hjälp man kan ställa vågen på „inch“, „Pfund“ och „Stones“ (lb, St).

Inställning av användardata

För att vågen ska kunna bestämma andelen kroppsfett och andra mått, måste du mata in dina personliga användardata.

Vågen har plats för 10 användarprofiler, där du och till exempel din familj kan lagra era personliga inställningar och öppna dem närsomhelst.

- Slå på vågen. Vänta tills displayen visar „0.0 kg“.
- Starta inställningen med knappen SET. På displayen blinkar den första minnesplatsen.
- Välj önskad minnesplats med knappen ▲ eller ▼ och bekräfta med knappen SET.
- Nu kan du utföra följande inställningar:

Användardata	Inställningsvärden
Minnesposition	1 till 10
Kroppslängd	100 till 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Ålder	10 till 100 år
Kön	man (♂), kvinna (♀)
Aktivitetsgrad	1 till 5

- Ändra värden: Tryck på ▲ eller ▼. Håll knappen intryckt för att inställningsprocessen ska gå snabbare.
- Bekräfta inmatningarna: Tryck på knappen SET.
- Efter att värdena ställts in framträder „0.0 kg“ på displayen.
- Därefter är vågen redo för vägning. Om du inte ställer dig på vågen, stängs den av automatiskt efter några sekunder.

Aktivitetsgrad

När du väljer aktivitetsgrad ska du ha ett medellångt eller långsiktigt perspektiv.

Aktivitetsgrad	Kroppsaktivitet
1	Ingen.
2	Liten: Små och lätta ansträngningar (t.ex. promenader, lättare trädgårdsarbete, gymnastiska övningar).
3	Medelstor: Kroppsaktiviteter, minst 2 till 4 gånger i veckan i minst 30 minuter per tillfälle.
4	Stor: Kroppsaktiviteter 4 till 6 gånger i veckan i minst 30 minuter per tillfälle.
5	Mycket stor: Intensiva kroppsaktiviteter, intensiv träning eller hårt kroppsarbete, dagligen, i minst 1 timme per tillfälle.

Först då alla parametrar matats in kan kroppsfett och de andra värdena visas.

8. Genomförande av mätning

Stil vægten på et plant, fast underlag (inte på en matta). Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.

Endast vägning

Trampa ner kort, bestämt och hörbart med foten på vågen för att aktivera skakningssensorn!

På displayen visas först „8888“ som ett självtest (Bild 1) och sedan „0.0 kg“ (Bild 2). Nu är vågen redo för vägning. Ställ dig på vågen. Stå stilla på vågen med vikten lika fördelad på bägge benen. Vägningen startar direkt.



Bild 1



Bild 2

Vägning, diagnosförfarande

- Sätt på vågen och vänta tills „0.0 kg“ visas (Bild 2).
- Välj det minne där dina personliga värden är sparade genom att trycka på knapparna ▲ respektive ▼ flera gånger. Dessa visas då efter varandra, och sedan visas „0.0 kg“.
- Ställ dig barfota på vågen och se till att du står med båda fötterna på stålelektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

i Viktigt: Det får inte finnas någon kontakt mellan de båda fötterna, benen, vaderna och låren. Om så sker kan inte mätningen utföras korrekt.

Vägningen startar direkt. Under mätningen visas „0000“ (Bild 3).

Strax därefter visas mätresultatet.



Bild 3

Följande visas på displayen:

1. Vikt i kg
2. Kroppsfett i % BF
3. Kroppsvatten i % ≈
4. Muskelandel i % ⇄
5. Benmassa i kg ⇄
6. Basal kaloriomsättning i kcal
7. Omsättning vid aktivitet i kcal 

Stänga av vågen

Vågen stängs av automatiskt efter cirka 10 sekunder.

9. Bedömning av resultat

Andel kropps fett

Värdena för kropps fett visas i ett stapeldiagram under vikten.

Följande kropps fettvärden i % ger dig en uppfattning (för mer information kontaktar du din läkare!).

Man



Ålder	lite	normalt	mycket	väldigt hög
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 %

Kvinna



Ålder	lite	normalt	mycket	väldigt hög
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 %

För idrottare ska ofta ett lägre värde anges. Beroende på idrottsgren, intensitet i träningen och kroppsbyggnad kan värden nås som ligger under de angivna riktvärdena. Observera att extremt låga värden kan vara tecken på hälsorisker.

Andel kropps vatten

Andelen kropps vatten i % ligger normalt sett inom följande område:

Man

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kropps fett innehåller relativt lite vatten. Därför kan personer med hög andel kropps fett i kropps vattnet ligga under riktvärdena. För personer som utövar uthållighetssporter kan riktvärdena överskridas p.g.a. att deras kroppar har liten andel fett och hög andel muskler.

Kropps vattenbestämningen är inte avsedd för medicinska slutsatser beträffande t.ex. åldersrelaterad vattenansamling. Rådfråga alltid en läkare. Som princip gäller att du ska ha en hög andel kropps vatten.

Andel muskler

Andelen muskler i % ligger normalt sett inom följande områden:

Man

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Skelettets vikt

Vårt skelett genomgår precis som andra delar av kroppen en naturlig tillväxt-, nedbrytnings- och föräldringsprocess. Skelettets vikt ökar kraftigt under barndomen och når sitt maximum mellan 30 och 40 år. I takt med att man åldras bryts därefter skelettet ned något. Genom sund kosthållning (framförallt genom kalcium och vitamin D) och regelbunden motion kan nedbrytningen delvis motverkas. Genom målinriktad muskelträning kan du stärka skelettets stabilitet. Observera att vågen inte mäter kalciumhalten i

skelettet, utan bara meddelar hur mycket de olika delarna av skelettet väger (organiska ämnen, oorganiska ämnen och vatten). Skelettets vikt påverkas knappt, men kan variera något med vissa faktorer (vikt, storlek, ålder, kön). Det finns inga andra riktlinjer eller rekommendationer.



OBSERVERA:

Förväxla inte skelettets vikt med skelettets tjocklek. Skelettets tjocklek kan bara bestämmas genom en medicinsk undersökning (t.ex. datorskanning eller ultraljud). Därför kan vågen inte användas för att dra slutsatser om förändringar av skelettet eller skelettets hårdhet (t.ex. osteoporos).

BMR

Basalomsättningen (BMR = Basal Metabolic Rate) är den energimängd som kroppen i fullständig vila använder för att upprätthålla sina grundfunktioner (t.ex. när man ligger till sängs hela dygnet). Detta värde är väsentligen beroende av vikt, längd och ålder. Det anges av diagnosvågen i enheten kcal/dygn och beräknas med den vetenskapligt erkända Harris-Benedictformeln.

Denna energimängd använder din kropp under alla omständigheter, och den måste i form av näring återföras till kroppen. Om du under längre tid tillför mindre energimängd, kan detta skadligt påverka hälsan.

AMR

Omsättning vid aktivitet (AMR = Active Metabolic Rate) är den mängd energi som kroppen dagligen förbrukar vid aktivitet. En människas energiförbrukning stiger med tilltagande kroppslig aktivitet. Mata in aktivitetsgraden (1–5).

För att kroppen ska kunna hålla en specifik vikt måste lika mycket energi som konsumeras tillföras till kroppen i form av mat och dryck. Om mindre energi tillförs under en längre period kommer ändå kroppen hålla sin relativa vikt genom sina fettreserver. Om mer energi under en längre tid tillförs än omsättningen vid aktivitet (AMR) kan kroppen inte förbränna energiöverskottet, vilket leder till fettansamling och tilltagande kroppsvikt.

Tidsaspekten och resultaten



Observera att det bara är den långsiktiga trenden som har betydelse. Kortsiktiga viktavvikelser mellan några få dagar beror som regel på vätskeförluster.

Analysen av resultaten omfattar förändringar av den sammanlagda vikten och de procentuella andelarna kroppsfett, kroppsvatten och andelarna muskler, samt efter hur lång tid dessa förändringar uppstår. Snabba förändringar på några dagar ska åtskiljas från medellånga förändringar (under veckor) och långa förändringar (månader).

Som grundregel gäller att kortvariga viktändringar nästan uteslutande beror på ändringar i vattenhalten, medan medellånga och långvariga ändringar även kan bero på ändringar i andelen fett och muskler.

- Om vikten sjunker kortvarigt samtidigt som andelen kroppsfett stiger eller är oförändrad har du förlorat vatten – t.ex. genom träning, bastubad eller en diet som är inriktad på snabba viktörluster.
- Om vikten samtidigt stiger, om andelen kroppsfett sjunker eller är oförändrad kan du ha ökat i muskelmassa.
- Om både vikten och andelen kroppsfett sjunker fungerar din diet genom att du har minskat din fettmassa.
- Bästa resultatet uppnås om du kompletterar din diet med kroppsaktivitet, fitness- eller kraftträning. Därigenom kan du även öka din muskelmassa.
- Andelar kroppsfett, kroppsvatten eller muskler kan inte adderas (muskelvävnad innehåller även kroppsvatten).

10. Byta batterier

Vågen är utrustad med en batteribytesignal. Om vågen används med alltför svaga batterier, visas „Lo“ på displayen, och vågen stängs automatiskt av. Batteriet måste då bytas (3 x 1,5 V AAA).



Anvisning:

- Använd batterier av samma typ, samma märke och samma kapacitet vid varje byte.
- Använd inte återuppladdningsbara batterier.
- Använd batterier som är fria från tungmetaller.

11. Sköta och göra rent apparaten

Apparaten bör då och då rengöras.

Använd en fuktig trasa, på vilken man applicerar litet diskmedel för rengöring.



OBS!

- Använd aldrig starka lösnings- eller rengöringsmedel!
- Nedsänk aldrig apparaten i vatten!
- Stoppa inte in apparaten i diskmaskinen!

12. Återvinning

Batterier och uppladdningsbara batterier får inte kasseras i hushållsavfallet. Som konsument har du lagstadgade skyldigheter att lämna in förbrukade batterier. Du kan lämna in gamla batterier vid kommunala avfallsstationer eller i butiker där batterier av aktuell typ säljs.



Anvisning:

De här symbolerna förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly,

Cd = batteriet innehåller kadmium,

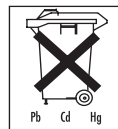
Hg = batteriet innehåller kvicksilver.

Av miljökäl får de förbrukade batterierna inte kastas i hushållsavfallet. Återvinning kan ske på motsvarande uppsamlingsplats i ditt land.

Följ de lokala föreskrifterna för avfallshantering av olika material.

Kasseraapparaten i enlighet med EG-riktlinje 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) för elektriskt och elektroniskt avfall.

Om du har frågor som rör avfallshantering ska du vända dig till ansvariga kommunala myndigheter.



13. Vad gör jag om problem uppstår?

Om vågen upptäcker ett fel vid vägningen visas följande.

Display	Orsak	Avhjälpning
Err 1	Den maximala belastningen på 150 kg har överskridits.	Vågen får högst belastas med 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Andelen fett ligger utanför det mätbara området (mindre än 5% eller mer än 50%).	Upprepa mätningen barfota eller fukta fotsulorna lätt.
Lo	Batterierna i vågen är nästan urladdade.	Byt batterier i vågen.
Err 2	Vågen är inte korrekt nollställd.	Vänta tills vågen stängs av automatiskt igen. Sätt på vågen på rätt sätt, vänta tills „0.0 kg“ visas och gör om vägningen.
8888	Självtest	Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag och vänta tills „0.0 kg“ visas.

