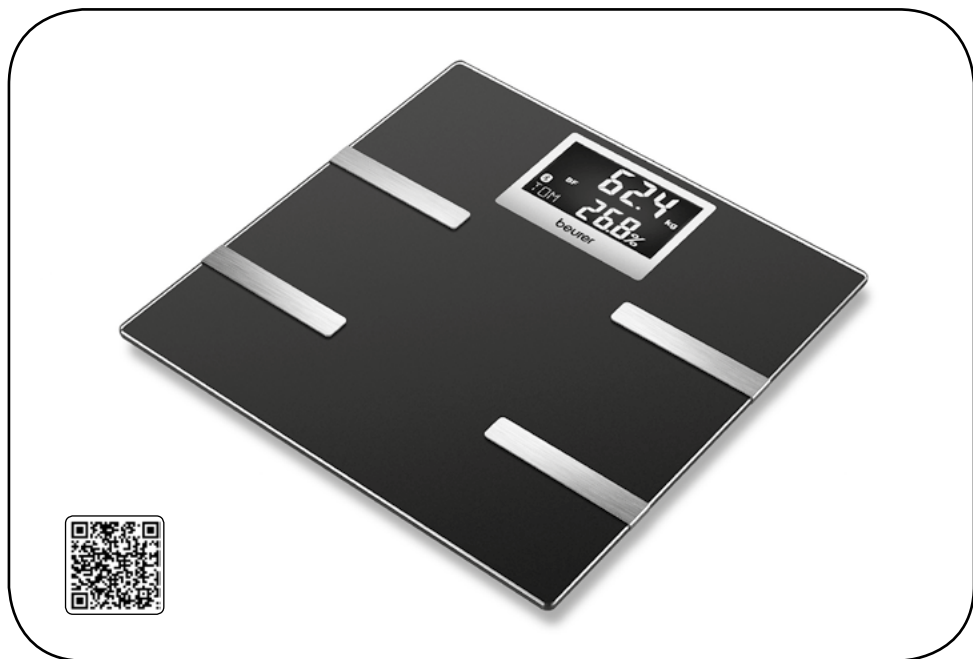


BF 700

beurer



משקל <sup>IS</sup>

11-2..... מדריך הפעלה

CE

## לקוחות יקרים,

תודה שרכשתם את אחד המוצרים שלנו. המותג שלנו מציע מוצרים באיכות הנדסית גבוהה המבוססים על חדשנות ובטיחות. מבחר המוצרים שלנו כולל מגוון מוצרי בריאות למדידת חום, משקל, לחץ דם, חום גוף ודופק, וכן לטיפול עדינים, עיסוי, תחום הטיפוח, האוויר ומכשירים לתינוקות. אנא קראו את ההנחיות הנ"ל לשימוש נכון במכשיר ושמרו אותן לשימוש עתידי. ודאו שהן נגישות גם עבור משתמשים אחרים וקראו את ההערות שהן כוללות.

בברכה,  
צוות breurer

## תוכן עניינים

- |                          |    |                              |     |
|--------------------------|----|------------------------------|-----|
| 1. הכרת המכשיר שלכם      | 2. | 8. מדידות                    | 6.  |
| 2. סימנים וסמלים         | 3. | 9. הערכת התוצאות             | 7.  |
| 3. הערות בטיחות          | 3. | 10. פונקציות אחרות           | 8.  |
| 4. מידע                  | 4. | 11. ניקוי טיפול במכשיר       | 9.  |
| 5. תיאור המכשיר          | 4. | 12. כיצד יש לזרוק את המכשיר? | 9.  |
| 6. שימוש ראשון במשקל     | 5. | 13. מה קורה אם יש בעיות?     | 10. |
| 7. שימוש ראשון באפליקציה | 5. |                              |     |

## פריטים הכלולים במארז

מדריך להתקנה מהירה  
משקל מאבחן BF 700  
3 סוללות של AAA 1.5V  
מדריך ההפעלה הנ"ל

## 1. הכרת המכשיר שלכם

### תפקיד המכשיר

משקל מאבחן דיגיטלי זה נועד לשקילה ומספק אבחון של נתוני הכושר האישי שלכם. הוא מיועד לבדיקה אישית במרחב הפרטי שלכם. המשקל כולל את הפונקציות המאבחנות הבאות שבהן יכולים להשתמש עד 8 אנשים:

- מדידת משקל גוף
- מדידת אחוז שומן בגוף
- אחוז מים בגוף
- אחוז שרירים
- מסת העצם
- קצב חילוף חומרים

- משקל זה כולל גם את האפשרויות הבאות:
- החלפה בין קילוגרמים (kg), פאונדים (lb) ו-stone (st)
- פונקציית כיבוי אוטומטי
- מחוון להחלפת סוללה כאשר הסוללה חלשה
- זיהוי משתמש אוטומטי
- צג LCD של ראשי התיבות של המשתמש
- שמירה של לפחות 30 שקילות עבור 8 משתמשים, במקרה שלא ניתן להעביר את הנתונים לאפליקציה.
- ניתן לשמור עד 20 שקילות לא מזוהות
- המשקל כולל טכנולוגיה חכמה של Bluetooth (אנרגיה נמוכה) ומשדר באמצעות תדר של 2.4GHz

### דרישות המכשיר

פלאפון חכם או טאבלט עם Bluetooth® 4.0, למשל אייפון 4S ו-5.

רשימת מכשירים מתאימים:



## 2. סימנים וסמלים

הסמלים הבאים מופיעים בהנחיות אלה:

אזהרה	⚠	אזהרה המצביעה על סיכון לפגיעה או נזק לבריאות.
חשוב	⚠	הערת בטיחות המצביעה על נזק אפשרי למכשיר.
הערה	i	מידע חשוב.

## 3. הערות בטיחות

אנא קראו את ההנחיות הבאות לצורך שימוש זהיר במכשיר ושמרו אותן לשימוש עתידי. ודאו שההנחיות זמינות למשתמשים אחרים וקראו בעיון את המידע שהן מכילות.



### אזהרה ⚠

- **המשקל אסור לשימוש על ידי אנשים עם שתלים רפואיים (למשל, קוצב לב), מאחר שהוא עלול להזיק לתפעול שלהם.** אין להשתמש במהלך ההיריון.
- אין לעמוד על קצה המשקל כדי שלא יתהפך.
- אסור לבלוע סוללות, זה מאוד מסוכן. לכן יש להרחיק את המשקל והסוללות מילדים קטנים. אם מתרחש מקרה של בליעת סוללה יש לפנות לסיוע רפואי דחוף.
- יש להרחיק ילדים מחומרי האריזה (בשל סכנת חנק).
- אזהרה! אין לעלות על המשקל עם כפות רגליים רטובות או כשמשטח המשקל לח בשל סכנת החלקה!

### הערות לשימוש בסוללות ⚠

- אם העור או העיניים שלכם באים במגע עם נוזל סוללה, שטפו את האזור הנגוע ופנו לסיוע רפואי דחוף.
- ⚠ **סכנה חנק!** ילדים קטנים עלולים לבלוע את הסוללות ולהיחנק מהן. אחסנו את הסוללות הרחק מידם של ילדים קטנים.
- שימו לב לסימני הקיטוב פלוס (+) ומינוס (-).
- אם סוללה מתחילה לנזול, שימו כפפות מגן ונקו את תא הסוללות עם בד יבש.
- הרחיקו את הסוללות מחום גבוה.
- ⚠ **סכנת פיצוץ!** לעולם אל תשליכו סוללות לאש.
- אין להטעין או לרוקן את הסוללות.
- אם לא משתמשים במכשיר בזמן תקופה ארוכה, יש להוציא את הסוללות מהתא שלהן.
- השתמשו באתו סוג סוללות כל פעם.
- תמיד החליפו את כל הסוללות באותו הזמן.
- אין להשתמש בסוללות נטענות.

### הערות כלליות (מידע חשוב) i

- המכשיר מיועד לשימוש אישי ולא לשימוש רפואי או מסחרי.
- שימוש לב שכיוון שהמשקל לא מכיל לשימוש רפואי מקצועי, התוצאות יכולות להיות שונות.
- קיבולת המשקל היא 180 ק"ג. למדידת משקל ומסת עצם, התוצאות מוצגות במרווחים של 100 גרם.
- תוצאות המדידה של שומן גוף, מים בגוף ואחוז שרירים מוצגים במרווחים של 0.1%.
- הדרישות מבחינת קלוריות מפורטות במרווחים של 1 קלוריה.
- כאשר המשקל מסופק ללקוח, הוא מוגדר לשקול ולמדוד ב"קילוגרמים" וב"סנטימטרים". ניתן להחליף את שיטת המדידה במהלך השימוש הראשוני באפליקציה.
- הניחו את המשקל על רצפה ישרה ויציבה. אם יש כיסוי כלשהו לרצפה, רצוי שיהיה יציב וקשיח כדי שהמדידה תהיה נכונה.
- יש להימנע מדפיקות חזקות על המכשיר, וכן מלחות, אבק, חומרים כימיים, טמפרטורות קיצוניות ומקורות חום בקרבת המכשיר (כמו תנורים, רדיאטורים וכד').
- את התיקונים יכולים לבצע רק מטעם שירות הלקוחות של Beurer או ספקים מורשים.
- לפני הגשת תלונה כלשהי, יש לבדוק קודם כול את הסוללות ולהניח אותן במקום מחדש.
- אנו מבטיחים בזאת שמוצר זה מתאים לתכן האירופאי לפי הנחית 1999/5/EC. אנא צרו קשר עם מחלקת השירות הרלוונטית כדי לקבל מידע נוסף, כמו הצהרת התאימות ל-CE.

## אחסון ותחזוקה

דיוק המדידות וחיי המדף של המוצר תלויים בזהירות שבה תטפלו במכשיר:

### חשוב!



- יש לנקות מדי פעם את המשקל. אין להשתמש בחומרים כימיים חזקים ולעולם אין לטבול את המכשיר במים.
- ודאו שלא מגיעים נזולים למשקל. אין לטבול את המשקל במים. אין לטשוף את המשקל תחת מים זורמים.
- אין להניח חפצים על המשקל כאשר הוא לא בשימוש.
- יש להימנע מדפיקות אגרסיביות על המשקל, מלחות, אבק, כימיקלים, טמפרטורות קיצוניות ומקורות חום קרובים (תנורים, רדיאטורים).
- אין ללחוץ בחוזקה על הכפתורים של המשקל, או בעזרת חפצים חדים.
- אין לחשוף את המשקל לטמפרטורות גבוהות או לשדות אלקטרומגנטיים חזקים (למשל, פלאפונים).

## 4. מידע

### עקרון המדידה

המשקל עובד על עקרון העכבה החשמלית (BIA). עקרון זה כולל חישוב של תוכן הגוף תוך שניות באמצעות זרם בלתי מורגש וכלל לא מסוכן שלא מהווה סכנה כלשהי.

כאשר מדידת ההתנגדות החשמלית (עכבה) משתכללת לצד ערכים קבועים ואישיים (גיל, משקל, מין, רמת פעילות), ניתן לחשב את אחוז השומן בגוף ומשנתנים אחרים בגוף. רקמות שריר ומים מוליכים חשמל היטב ולכן הם מתנגדים פחות. בניגוד לכך, עצמות ורקמות שומן מוליכים חשמל פחות טוב כיוון בשל רמות גבוהות מאוד של התנגדות.

שימו לב שהערכים המחושבים על ידי המשקל המאבחן מייצגים רק הערכה של הערכים האנליטיים הרפואיים הקיימים בגוף. רק רופא מומחה יכול לקבוע במדויק את אחוז השומן, כמות המים בגוף, אחוז השריר ומבנה העצמות באמצעות שיטות רפואיות (למשל, טומוגרפיה ממוחשבת).

### עצות כלליות

- אם אפשר, כדאי להישקל כל פעם באותו זמן ביום (עדיף בבוקר), לאחר שהייתם בשירותים, על בטן ריקה וללא בגדים, כדי להשיג את התוצאות המדויקות ביותר.
- חשוב למדוד שומן גוף רק כאשר יחפים והעקבים של כפות הרגליים מעט לחים. עקבים יבשים לגמרי יכולים להוביל לתוצאות לא נכונות בשל מוליכות לא טובה.
- במהלך המדידה יש לעמוד זקופים וללא תנועה.
- יש להמתין כמה שעות לאחר פעילות גופנית לא רגילה.
- המתינו כ-15 דקות לאחר שאתם קמים בבוקר, כדי לאפשר למים בגוף להתפזר.
- זכרו שרק מגמות ארוכות טווח חשובות. שינויים קצרי-טווח במשקל תוך כמה ימים בדרך כלל נגרמים בשל אובדן נזלים. לנזלי הגוף יש תפקיד חשוב בבריאות הכללית שלנו.

### מגבלות

בעת מדידת השומן בגוף וערכים אחרים, עלולות להופיע תוצאות שונות וחריגות במקרים הבאים:

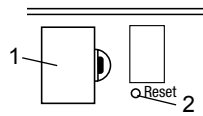
- ילדים מתחת לגיל עשר.
- אתלטים ושרירנים.
- נשים הרות.
- אנשים עם חום, בטיפול דיאליזה מתמשך או עם סימפטומים של בצקת או דלדול עצם.
- אנשים הנוטלים תרופות לב וכלי הדם (המשפיעות על מערכת הלב וכלי הדם).
- אנשים הנוטלים תרופות להרחבה או התכווצות של כלי הדם.
- אנשים עם אורך רגליים חריג יחסית לשאר הגוף (קצרות או ארוכות מאוד).

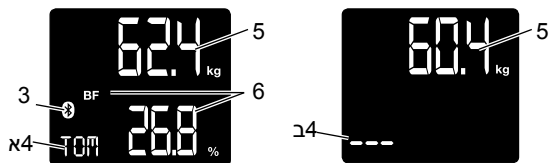
## 5. תיאור המכשיר

### חלק אחורי

1. כפתור Reset (אתחול)

2. תא לסוללות





## תצוגה

3. סמל של ה-Bluetooth לחיבור בין המשקל והפלאפון החכם.
4. ראשי תיבות של המשתמש.
4. מדדים לא ידועים "----".
5. משקל גוף.
6. נתוני גוף, למשל, שומן גוף וכד'.

## 6. שימוש ראשון במשקל

### הכנסת סוללות

הוציאו את הסוללות מהמארז שלהן והכניסו אותן לתוך תא הסוללות במשקל. ודאו שאתם מכניסים אותן לפי הקוטביות הנכונה. אם המשקל לא עובד, הוציאו את הסוללות לגמרי והכניסו אותן שוב.

### מיקום המשקל

הניחו את המשקל על רצפה ישרה ויציבה. אם הרצפה מכוסה, יש לוודא שהכיסוי יציב וחזק כדי שהמדדות יהיו נכונות.

## 7. שימוש ראשון באפליקציה

יש להכניס את הפרמטרים האישיים של המשתמש כדי למדוד אחוז שומן בגוף ונתונים גופניים אחרים. למשקל יש אפשרות לזכור נתונים של עד 8 משתמשים, מה שמאפשר לכם ולמשפחותיכם לשמור נתונים אישיים. ניתן גם להגדיר משתמשים דרך מכשירים ניידים אחרים שבהם הותקנה אפליקציית HealthManager או דרך שינוי הפרופיל של המשתמש באפליקציה (ראו בהגדרות האפליקציה).

ודאו שהפלאפון החכם נמצא קרוב למשקל כדי לשמור על חיבור Bluetooth® פעיל במהלך השימוש.

### – הפעילו את ה-Bluetooth® בהגדרות הפלאפון החכם.

**שימו לב:** מכשירים חכמים העובדים עם Bluetooth, כמו המשקל הזה, בדרך כלל לא מופיעים בהגדרות הכלליות של רשימת מכשירי ה-Bluetooth. מכשירים חכמים העובדים עם Bluetooth מופיעים רק באפליקציות ייחודיות או באפליקציות של יצרן המכשיר.

### – הפעילו את ה-Bluetooth בהגדרות הפלאפון החכם.

### – התקינו את אפליקציית Beurer HealthManager מחנות האפליקציות.

### – הפעילו את האפליקציה ועקבו אחר ההוראות.

### – בחרו את הנתונים הקשורים ל- BF 700 באפליקציה.

יש לקבוע את ההגדרות הבאות באפליקציית Beurer HealthManager:

פרמטרים	נתוני המשתמש
מקסימום 3 תווים או מספרים	ראשי התיבות של השם
100-220 סנטימטר	משקל גוף
10 עד 100 שנים	גיל
גבר (♂) או אישה (♀)	מין
1 עד 5	מידת פעילות

מידת הפעילות  
יש לבחור את מידת הפעילות לפי הטווח הקרוב והרחוק

מידת הפעילות	פעילות גופנית
1	ללא פעילות
2	נמוכה: מאמץ מועט של פעילות קלה (למשל, הליכות קצרות, עבודה קלה בבית, התעמלות קלה)
3	בינונית: מאמץ גופני של 30 דקות בין פעמיים לארבע פעמים בשבוע
4	גבוהה: מאמץ גופני של 30 דקות בין ארבע לשש פעמים בשבוע
5	גבוהה מאוד: מאמץ גופני אינטנסיבי, אימון אינטנסיבי או עבודה פיזית קשה למשך שעה לפחות כל יום


– הכניסו את פרטי המשתמש כאשר האפליקציה מורה לעשות זאת. לזיהוי אישי אוטומטי, יש לשייך בין המדידה הראשונה לנתוני המשתמש האישיים שלכם. עקבו אחר ההנחיות באפליקציה כדי לעשות זאת. עלו על המשקל עם כפות רגליים יחפות וודאו שאתם עומדים ללא תנועה כאשר המשקל נחלק באופן אחיד ושתי הרגליים נמצאות על האלקטרוודות.


## 8. מדידות

הניחו את המשקל על רצפה יציבה וישרה. אם הרצפה מכוסה, יש לוודא שהכיסוי יציב וחזק למדידה נכונה.

### שקילה וביצוע אבחון

עלו על המשקל עם כפות רגליים יחפות וודאו שאתם עומדים ללא תנועה כאשר המשקל נחלק באופן אחיד ושתי הרגליים נמצאות על האלקטרוודות.

**שימו לב:** אין ליצור מגע בין כפות הרגליים, הרגליים, הקרסוליים או הירכיים שלכם. אחרת, המדידה לא תתבצע נכון. 

**שימו לב:** תוצאת המדידה לא תהיה נכונה אם המדידה תתבצע עם גרביים. 

המשקל מתחיל למדוד מיידית. ראשית, מוצג המשקל. בזמן שמחושבים המדדים האחרים, מופיע "0000". המדדים מוצגים זמן קצר לאחר מכן.

אם זיהיתם עצמכם לפני המדידה, יופיעו ה-BMI, אחוז השומן, מסת השריר, העצות, ה-BMR וה-AMR. כל זה מוצג כאשר ראשי התיבות של השם מופיעים.

הנתונים הבאים מוצגים:

1. משקל בקילוגרמים עם BMI
2. שומן גוף באחוזים עם פרשנות של שומן הגוף
3. אחוז המים בגוף עם סימן של  $\approx$  גל
4. אחוז שריר באחוזים עם סימן של משקולת  $\approx$
5. מסת עצם בקילוגרמים עם סימן של עצם  $\approx$
6. קצב חילוף חומרים בסיסי ב-kcal (BMR)
7. קצב חילוף חומרים פעיל ב-kcal (AMR)

אם המשתמש לא מזוהה, רק המשקל יופיע ללא ראשי תיבות "----".


### מדידה של משקל בלבד

כעת עלו המשקל עם נעליים. עמדו ללא תנועה על המכשיר כאשר המשקל שלכם מחולק באופן שווה בין שתי הרגליים. המכשיר יחל למדוד מיד את המשקל שלכם.

המשקל יוצג וירוח על פני צג ה-LCD "----".

אם המשתמש זיהה עצמו לפני השקילה, אז יופיעו גם ה-BMI, BMR, ו-AMR. נתונים אלה יופיעו כאשר ראשי התיבות יוצגו.

אם המשתמש אינו מזוהה, המשקל בלבד יופיע ללא גרשיים "----".

**שימו לב:** רק הערכים שיופיעו על המשקל ישמשו לשקילות עתידיות. 

## 9. הערכת התוצאות

### אחוז שומן בגוף

ניתן לפרש את אחוזי השומן בגוף לפי הערכים הבאים (צרו קשר עם הרופא שלכם לפרטים נוספים).

נשים					גברים				
גבוה מאוד	גבוה	נורמלי	נמוך	גיל	גבוה מאוד	גבוה	נורמלי	נמוך	גיל
<26,1%	26-21,1%	16-21%	>16%	10-14	<21,1%	21-16,1%	11-16%	>11%	14-10
<27,1%	27-22,1%	17-22%	>17%	15-19	<22,1%	22-17,1%	12-17%	>12%	19-15
<28,1%	28-23,1%	18-23%	>18%	20-29	<23,1%	23-18,1%	13-18%	>13%	29-20
<29,1%	29-24,1%	19-24%	>19%	30-39	<24,1%	24-19,1%	14-19%	>14%	39-30
<30,1%	30-25,1%	20-25%	>20%	40-49	<25,1%	25-20,1%	15-20%	>15%	49-40
<31,1%	31-26,1%	21-26%	>21%	50-59	<26,1%	26-21,1%	16-21%	>16%	59-50
<32,1%	32-27,1%	22-27%	>22%	60-69	<27,1%	27-22,1%	17-22%	>17%	69-60
<33,1%	33-28,1%	23-28%	>23%	70-100	<28,1%	28-23,1%	18-23%	>18%	100-70

אפשר למצוא ערכים נמוכים בדרך כלל בקרב אתלטים. הערכים המתקבלים יכולים להיות מתחת לערכים המומלצים כאן, בהתאם לסוג הספורט, אינטנסיביות האימונים ומבנה גוף. אולם יש לשים לב לכך שערכים נמוכים מאוד עלולים להיות מסוכנים לבריאות הגוף.

### אחוז מים בגוף

אחוז המים הגוף נמצא בדרך כלל בטווח הערכים הבא:

נשים				גברים			
גיל	נמוך	טוב	טוב מאוד	גיל	נמוך	טוב	טוב מאוד
100-10	>45%	45-60%	<60%	100-10	>50%	50-65%	<65%

השומן בגוף מכיל יחסית מעט מים. לכן, לאנשים עם אחוז שומן גבוה בגוף יש אחוז מים מתחת לערכים המומלצים. אולם אצל אתלטים, אחוזי המים יכולים להיות גבוהים יותר מהערכים המומלצים בשל אחוזי שומן נמוכים ואחוזי שריר גבוהים.

משקל זה לא מתאים למדידת אחוז מים בגוף לצורך הסקת מסקנות רפואיות בקשר להצטברות נוזלים בגוף, למשל, שזו תופעה הקשורה לגיל. פנו לרופא שלכם למידע נוסף. בעיקרון, יש לכוון לאחוז מים גבוה בגוף.

### אחוז שריר

אחוז השריר בגוף בדרך נמצא בטווחי הערכים הבאים:

נשים				גברים			
גבוה	נורמלי	נמוך	גיל	גבוה	נורמלי	נמוך	גיל
<43%	36-43%	>36%	14-10	<57%	44-57%	>44%	14-10
<41%	35-41%	>35%	19-15	<56%	43-56%	>43%	19-15
<39%	34-39%	>34%	29-20	<54%	42-54%	>42%	29-20
<38%	33-38%	>33%	39-30	<52%	41-52%	>41%	39-30
<36%	31-36%	>31%	49-40	<50%	40-50%	>40%	49-40
<34%	29-34%	>29%	59-50	<48%	39-48%	>39%	59-50
<33%	28-33%	>28%	69-60	<47%	38-47%	>38%	69-60
<32%	27-32%	>27%	100-70	<46%	37-46%	>37%	100-70

## מסת עצם

בדומה לשאר הגוף שלנו, העצמות שלנו נמצאות בתהליכי התפתחות טבעית, ניוון ותהליכים הקשורים לגיל. מסת העצם עולה במהירות בילדות ומגיעה לשיאה בגילאי 30 עד 40. מסת העצם קטנה מעט ככל שהגיל עולה. ניתן לצמצם במידה לשיהי את הניוון באמצעות תזונה בריאה (כזו המועשרת בסידן וויטמין D) ופעילות גופנית קבועה. כאשר בונים את השריר בצורה נכונה, ניתן גם לחזק את מבנה העצמות. שימו לב שמשקל זה לא מראה את כמות הסיידן בעצמות, אלא מודד את המשקל של כל מרכיבי העצם (חומרים אורגניים, חומרים לא אורגניים ומים). כמעט שלא ניתן להשפיע על מסת העצם, אך היא משתנה מעט בהתאם לגורמים משפיעים כמו משקל, גובה, גיל ומין. אין הנחיות או המלצות הקשורות לערכי מסת עצם.

## שימו לב!

אין לבלבל בין מסת עצם לבין צפיפות עצם. ניתן לקבוע צפיפות עצם רק באמצעות בדיקה רפואית (למשל, טומוגרפיה ממוחשבת ואולטרסאונד). לכן לא ניתן להצביע על שינויים בעצמות ובעובי העצמות (כלומר, אוסטאופורוזיס) באמצעות המשקל.


## BMR

קצב חילוף החומרים הבסיסי הוא כמות האנרגיה הדרושה לגוף במצב מנוחה כדי לשמור על תפקוד בסיסי (כלומר, שכיבה במיטה במשך 24 שעות ביממה). ערך זה תלוי בעיקר במשקל, גובה וגיל. הערך מוצג על המשקל המאבחן ביחידות של kcal ליום ומחושב באמצעות המשוואה המדעית המוכרת Harris-Benedict. זוהי כמות האנרגיה הנדרשת לגוף בכל הנוסבות הקיימות והיא חייבת להיות מסופקת לגוף בצורת מזון. אם תשומת האנרגיה שלכם נמצאת מתחת לרמה זה לתקופה ארוכה, זה יכול לגרום נזק לבריאות.

## AMR

קצב חילוף החומרים הפעיל (AMR) הוא כמות האנרגיה הדרושה לגוף כל יום במצב פעיל. צריכת האנרגיה של בן אדם כאשר רמת הפעילות הגופנית עולה והיא נמדדת במשקל במאבחן ביחס לרמת הפעילות שהוגדרה (1-5). כדי לשמור על המשקל הקיים, כמות האנרגיה המתבזבזת צריכה להיכנס לגוף בצורת מזון או משקאות. אם נכנסת לגוף פחות אנרגיה ממה שיוצא במהלך תקופה ארוכה, הגוף שלכם ישיג את ההפרש ברובו מכמות השומן המאוחסנת בגוף והמשקל שלכם יפחת. לעומת זאת, אם במהלך תקופה ארוכה תיכנס יותר אנרגיה מקצב חילוף החומרים הפעיל הכולל המחושב, הגוף שלכם לא יוכל לשרוף את הקלוריות העודפות, והעודפים יאוחסנו בגוף כשומן והמשקל שלכם יעלה.

## תוצאות ביחס לזמן

 זכרו שרק מגמות ארוכות טווח חשובות. סטיות לטווח הקצר במשקל במהלך כמה ימים מתרחשות בשל איבוד נוזלים.

הפרשנות לתוצאות תלויה בשינויים במשקל, אחוז השומן, אחוז המים ואחוז השרירים, כמו גם בתקופה שבה השינויים האלה מתרחשים. יש להבדיל בין שינויים פתאומיים בטווח קצר לשינויים לטווח בינוני (במהלך מספר שבועות) ושינויים לטווח ארוך (במהלך מספר חודשים). החוק הבסיסי הוא ששינויים לטווח קצר במשקל כמעט תמיד מסמנים שינויים באחוז המים, בעוד שינויים לטווח בינוני וארוך יכולים להצביע על שינויים באחוזי שומן ושריר.

- אם המשקל שלכם יורד בטווח זמן קצר, אך אחוז השומן בגוף שלכם עולה או נשאר זהה, כנראה שרק איבודם נוזלים – למשל, לאחר אימון, שהייה בסאונה או דיאטה קפדנית להפחתה במשקל.
- אם המשקל שלכם עולה בטווח זמן בינוני ואחוז השומן בגוף יורד או נשאר זהה, אז יתכן שביניתם מסת שריר ניכרת.
- אם המשקל ואחוז השומן שלכם יורדים בה בעת, אז הדיאטה שלכם עובדת – אתם מאבדים מסת שומן.
- באופן אידיאלי, לצד הדיאטה כדי להתמיד בפעילות גופנית, כושר או אימוני כוח. כך תוכלו להגדיל את אחוז השרירים שלכם במהלך טווח הזמן הבינוני.
- אין להוסיף שומן גוף, מים בגוף או אחוז שרירי (אלמנטים מסוימים ברקמת השריר מכילים גם מים).



## 10. פונקציות אחרות

### זיהוי משתמש

ניתן להגדיר עד 8 משתמשים במכשיר למדידה של משקל בלבד (עם נעליים) וכן למדידת אבחון (בכפות רגליים יחפות).  
למדידה חדשה, המשקל משייר את המדידה למשתמש שהמדידה האחרונה שלו נמצאת בטווח של +/- 2 קילו, אם ניתן לבצע אבחון, ובטווח +/- 2% שומן גוף.

### מדידות לא מזוהות

אם לא ניתן לשייר מדידות למשתמש כלשהו, המשקל ישמור אותן כמדידות לא מזוהות. ניתן לשמור עד 20 מדידות לא מזוהות במשקל.  
ניתן להשתמש באפליקציה כדי לשייר ישירות מדידות לא מזוהות למשתמש שלכם.

### שמירת המדידות המזוהות במשקל

אם האפליקציה פתוחה ויש חיבור Bluetooth פעיל למשקל, מדידות מזוהות חדשות נשלחות מיד לאפליקציה. במקרה זה, הערכים לא נשמרים במשקל.  
אם האפליקציה לא פתוחה, המדידות המזוהות החדשות נשמרות במשקל. ניתן לשמור עד 30 מדידות למשתמש במשקל. המדידות השמורות מועברות אוטומטית לאפליקציה כאשר היא נפתחת עם קליטה של Bluetooth. מתקיים סנכרון נתונים תוך 10 שניות. ניתן להעביר נתונים אוטומטית כאשר המשקל כבוי.

### מחיקת נתונים מהמשקל

אם תרצו למחוק את כל המדידות ונתוני משתמש ישנים מהמשקל, הפעילו את המשקל ולחצו על כפתור האתחול (Reset) למשך כשלוש שניות. אז יופיע על הצד "dEL" למשל מספר שניות.  
פעולה זו נדרשת אם ברצונכם למחוק משתמשים שהוגדרו לא טוב או כאלה שכבר לא בשימוש, למשל. לאחר מכן יש לפעול שוב לפי פרק שבע (זיהוי משתמשים).

### החלפת סוללות

המשקל מאובזר ב"מחונן סוללה חלשה". אם תפעילו את הסוללה והסוללה תהיה חלשה, יופיע "Lo" על הצג והמשקל ייבנה אוטומטית. במקרה זה, יש להחליף את הסוללות (3 סוללות של 1.5V AAA).

### שימו לב!

- בעת החלפת סוללות, תמיד השתמשו בסוללות מאותו סוג, מותג וקיבולת.
- אין להשתמש בסוללות נטענות.
- השתמשו בסוללות שלא מכילות מתכות כבדות.

## 11. ניקוי טיפול במכשיר

יש לנקות מדי פעם את המכשיר באמצעות בד לח, ועליו אפשר, אם זה הכרחי, לשים מעט חומר ניקוי.

### חשוב!

- אין להשתמש בחומרי ניקוי חזקים.
- אין לטבול את המכשיר במים.
- אין לשטוף את המכשיר במדיח כלים.

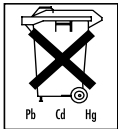
## 12. כיצד יש לזרוק את המכשיר?

את הסוללות הריקות והמשומשות יש לזרוק דרך תיבות איסוף סוללות מתאימות, נקודות מחזור או סוחר אלקטרוניקה. אתם נדרשים לפי חוק לזרוק באופן תקין את הסוללות. הקודים הבאים מודפסים על סוללות המכילות חומרים מסוכנים:

Pb – סוללה המכילה עופרת.

Cd – סוללה המכילה קדמיום

Hg – סוללה המכילה כספית



מסיבות סביבתיות, אין לזרוק את המכשיר לפחי אשפה רגילים לאחר שנגמרו חיי המדף שלו. יש לזרוק את המכשיר בנקודות מחזור מתאימה, בהתאם להנחיות ה-EC (זריקת מכשירים אלקטרוניים וחשמליים). אם יש לכם שאלות נוספות, אנא צרו קשר עם הרשויות המקומיות האחריות לתחום האשפה.

### 13. מה קורה אם יש בעיות?

אם המכשיר חווה בעיות או תקלות בעת המדידה, יופיעו האלמנטים הבאים:

תצוגה	סיבה	תיקון
" - - - "	מדידה לא מזוהה מאחר שהשקילה נמצאת מחוץ לטווח הערכים של המשתמש המזוהה	זוהה מדידה לא ידועה באפליקציה או חזרו על זיהוי משתמש
" - - - - רץ לאורך המסך"	אחוז השומן נמצא מחוץ לטווח הנמדד (פחות מ-3% או מעל 65%)	חזרו על המדידה בכפות רגליים יחפות, או אם הכרחי, ודאו שהעקבים בכפות הרגליים לחים מעט
Err	המשקל עובר את גבול ה-180 קילו	אין לעבור את המשקל של 180 קילו
Err או שמוצג משקל לא נכון	המשטח עליו מונח המשקל לא יציב ושטוח	הניחו את המשקל על משטח יציב ושטוח
Err או שמוצג משקל לא נכון	העמידה עם תזוזה	עמדו ללא תזוזה עד כמה שפשר
מוצג משקל לא נכון	הגדרת ה"אפס" של המשקל לא נכונה	המתינו עד שהמשקל נכסה. הפעילו את המשקל, המתינו שמופיע 0 ק"ג וחזרו על המדידה ללא תנועה.
אין חיבור Bluetooth (Ⓢ הסמל סור)	המכשיר נמצא מחוץ לקליטה	טווח הקליטה המקסימלי הוא כ-25 מטר. קירות ותקרות מפחיתים את הטווח. גלי רדיו אחרים יכולים להפריע לקליטה. לכן, אין להניח את המשקל ליד מכשירים כמו ראוטר, מיקרוגל, כיריים אינדוקציה וכו'.
Full	הזיכרון מלא. לא ניתן לשמור מדידות נוספות.	פתחו את האפליקציה. הנתונים מועברים אוטומטית. זה יכול לקחת עד דקה.
Lo	הסוללות במשקל ריקות	החליפו את הסוללות במשקל



