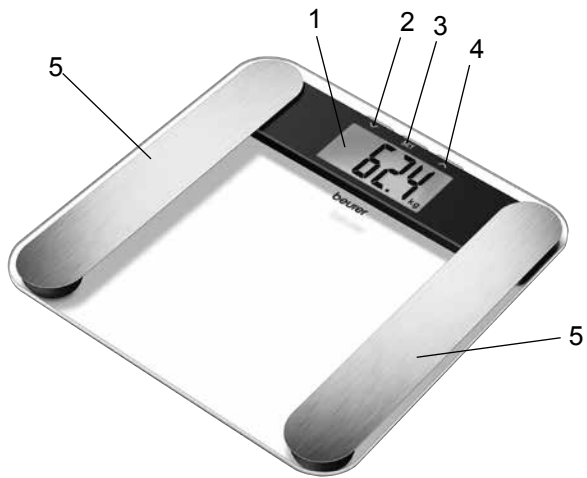


BF 220

beurer



משקל דיאגנוסטי   
מדריך הפעלה



### עברית (IS)

- 1. צג
- 2. לחצן "מטה"
- 3. לחצן "ערוך"
- 4. לחצן "מעלה"
- 5. אלקטרודות

לקוח יקר,

אנו מודים לך על שבחרת באחד המוצרים שלנו. המותג שלנו מייצג מוצרים איכותיים אשר נבדקו ביסודיות לשימושים בתחומים של חימום, משקל, לחץ דם, טמפרטורת גוף, דופק, טיפול עדין, עיסוי ושיפור האוויר בסביבת הבית. אנא קראו הוראות שימוש אלו בקפידה ושמרו אותן לשימוש בשלב מאוחר יותר, וודאו כי יהיו נגישים למשתמשים אחרים ושימו לב למידע הכלול בהן.

בברכה,  
צוות Beurer ישראל

# 1. הערות חשובות – יש לשמור לשימוש עתידי!

## 1.1 הערות בטיחות:



- **אזהרה! אין לעלות על המשקל עם כפות רגליים רטובות או כשמטח המשקל לח בשל סכנת החלקה!**
- לא לשימוש בזמן הריון.
- 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).
- אין להטעין את הסוללות או לנסות להפעיל אותן מחדש באמצעים כלשהם. אין לפרק אותן, לזרוק אותן לאש או להכניס אותם למעגל חשמלי מקצר.

## 1.2 הערות כלליות:

- המכשיר לא מיועד לשימוש רפואי או מסחרי.
- שימו לב שכיוון שהמשקל לא מכיל לשימוש רפואי מקצועי, התוצאות יכולות להיות שונות.
- ניתן להגדיר מראש גילאים 10-100 וגובה 100-220 ס"מ. קיבולת המשקל: מקסימום 180 ק"ג. התוצאות מוצגות בקפיצות של 100 גרם. מדידות שומן גוף, מים בגוף וצפיפות השרירים מוצגות בקפיצות של 0.1%.
- כאשר המשקל מגיע ללקוחות, הוא מוגדר לשקול ב"ק"ג ו"ס"מ". בחלק האחורי של המשקל ישנו כפתור שבו ניתן לבחור ביחידות מידה אחרות.
- יש להניח את המשקל על רצפה ישרה וחזקה, לצורך למדידה מדויקת יותר.
- יש לנקות את המשקל מדי פעם עם בד לח. אין להשתמש בחומרי ניקוי חזקים ולעולם אין לטבול את המשקל במים.
- יש להגן על המשקל מפני נפילות, לחות, אבק, חומרים כימיים, תנודות קיצוניות בטמפרטורה ומקורות חום הקרובים מדי למכשיר (כמו תנור, רדיאטור וכד').
- רק שירות הלקוחות של החברה או משווקים מורשים מוסמכים לתקן את המכשיר. לפני הגשת בקשה לתיקון או תלונה יש לבדוק קודם כול את הסוללות ולהחליפן בהתאם לצורך.
- לאחר הפסקת השימוש במכשיר, יש להשליכו בהתאם להנחיית האיחוד האירופי מס' **EG/2002/96** (השלכת ציוד אלקטרוני). אם עולות שאלות בנושא, יש ליצור קשר עם הרשויות המקומיות האחראיות להשלכת פסולת.



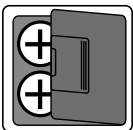
## 2. תפעול

### 2.1 סוללות

אם קיימת מדבקה על מכסה תא הסוללה, יש להסירה ולהכניס את הסוללה בהתאם לקיטוב הנכון. אם לא ניתן להפעיל את המשקל, יש להוציא את הסוללה לגמרי ולהכניסה שוב. כאשר יש צורך להחליף סוללה ידלק חיווי מתאים במשקל. כאשר המשקל פועל עם סוללה חלשה מדי, מופיע על הצג "Lo" ולאחר מכן המשקל נכבה אוטומטית. במקרה כזה, יש להחליף מיד את הסוללה (שתי סוללות ליתיום 3V CR2032).

את הסוללות הריקות יש להעביר לנקודות איסוף סוללות, למשל מכלי מחזור או משווקים של מוצרים אלקטרוניים שאוספים סוללות ריקות. חובה להשליך את הסוללות על פי חוק. הערה: הקיצורים הבאים מסומנים על סוללות המכילות חומרים מסוכנים:

- Pb – סוללה המכילה עופרת
- Cd – סוללה המכילה קדמיום
- Hg – סוללה המכילה כספית



## 2.2 מדידת משקל בלבד

יש לעלות על המשקל ולעמוד ללא תזוזה כאשר משקל הגוף מחולק שווה בשווה בין שתי כפות הרגליים. המשקל מתחיל למדוד מיד. אם המספר המופיע בצג לא משתנה למשך כמה שניות, המדידה הסתיימה. כמה שניות לאחר ששורדים מהמשקל, הוא נכבה אוטומטית.

## 2.3 הגדרת הנתונים

כדי למדוד את אחוז השומן בגוף ונתונים גופניים נוספים, יש להיכנס למדדי המשתמש האישיים שלכם. למשקל יש 10 מצבי זיכרון שבהם אתם והמשפחה שלכם יכולים לשמור ולהעלות נתונים אישיים.  
יש להפעיל את המשקל (לגעת במשטח השקילה). המתינו עד שהצג יראה "0.0". לאחר מכן לחצו על "set". אז הצג יבהבה ותינתן אפשרות לשמור את הפרטים הבאים בזיכרון:

אפשרויות זיכרון	1-10
גובה	100-220 ס"מ
גיל	10-100
מין	גבר / אישה
מידת פעילות	1 עד 5

- שינוי הערכים: ניתן ללחוץ על החץ למעלה  $\wedge$  או למטה  $\vee$ , או ללחוץ ולהחזיק כדי להתקדם מהר יותר.
- אישור פרטים: לחיצה על כפתור "set".
- לאחר שהוגדרו הנתונים והוצגו שוב, מופיע "0.0" על הצג.
- כעת המשקל מוכן למדידה. אם לא תבצע מדידה, המשקל יכבה אוטומטית לאחר מספר שניות.

## מידת פעילות


יש לבחור את מידת הפעילות לפי הטווח הקרוב והרחוק.

מידת הפעילות	פעילות גופנית
1	אף פעילות
2	נמוכה: מאמץ גופני קל לעתים נדירות (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

יש להכניס את כל הפרמטרים לצורך קבלת ערכי שומן הגוף וערכים אחרים.

## 2.4 ביצוע מדידות

- לאחר שכל הפרמטרים הוכנסו, ניתן למדוד את המשקל, שומן הגוף ונתונים אחרים. הפעילו את המשקל (עם נגיעה במשטח השקילה). המתינו עד שהצג מראה "0.0".
- בחרו את אפשרות הזיכרון שבה שמורים הנתונים האישיים שלכם על ידי לחיצה על מקשי למעלה  $\wedge$  ולמטה  $\vee$ .
  - לאחר מכן מופיעים הנתונים ברצף עד שמופיע "0.0".
  - יש לעלות על המשקל בכפות רגליים יחפות ולוודא שאתם עומדים ללא תנועה כאשר המשקל נחלק בין שתי הרגליים. יש לעמוד על אלקטרודות הפלדה עם שתי כפות הרגליים.

**הערה:** יש לשים לב שכפות הרגליים, הרגליים, הירכיים והקרוסוליים לא נוגעים אחד בשני, אחרת המדידה לא תהיה מדויקת. המכשיר מתחיל למדוד את המשקל מיד. 

### הנתונים הבאים מוצגים:

- משקל גוף בק"ג.
- שומן גוף באחוזים (BF).
- מים בגוף באחוזים ( $\approx$ ).
- אחוז השרירים ( $\text{---}$ ).
- כעת כל הערכים הנמדדים מוצגים למשך זמן מסוים ואז המשקל נכבה.

## 2.5 עצות לשימוש נכון במשקל

### דגשים חשוב למדידת אחוז שומן בגוף/מים בגוף/שרירים:

- המדידה יכולה להתבצע ברגליים יחפות בלבד, ומומלץ שיהיו לחות מעט. כפות רגליים יבשות לחלוטין עלולות להוביל לתוצאות לא מדויקות כיוון שהן לא מוליכות מספיק.
- יש לשים לב שכפות הרגליים, הרגליים, הירכיים והקרסוליים לא נוגעים אחד בשני, אחרת המדידה לא תהיה מדויקת.
- המכשיר מתחיל למדוד את המשקל מיד.
- יש לעמוד ללא תנועה בזמן השקילה.
- יש להמתין מספר שעות (8-6) לאחר פעילות גופנית מאומצת מאוד.
- יש להמתין כ-15 דקות לאחר הקימה מהמיטה כך שהמים בגוף יתפזרו באופן שווה.

### המדידה לא מהימנה עבור:

- ילדים מתחת לגיל 10.
- אנשים עם חום, שעוברים דיאליזה, סימפטומים לבצקת או אוסטאופורוזיס.
- אנשים הלוקחים תרופות ללב ולכלי דם. אנשים הנוטלים תרופות שמרחיבים או מכווצים את כלי הדם.
- אנשים עם תופעות חריגות מבחינה אנטומית ברגליים המשפיעות על משקל הגוף (רגל קצרה או ארוכה יותר מהשנייה).

## 3. הערכת התוצאות

### שומן גוף באחוזים

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

#### נשים

גיל	נמוך	נורמלי	גבוה	גבוה מאוד
10-14	<11%	11-16%	16,1-23%	>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%

#### גברים

גיל	נמוך	נורמלי	גבוה	גבוה מאוד
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%

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

גיל	נמוך	טוב	טוב מאוד
10-100	<50	50-65%	>65

#### גברים

גיל	נמוך	טוב	טוב מאוד
10-100	<45	45-60%	>60

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.

**אחוז שריר:**

אחוז השריר בגוף בדרך נמצא בטווחי הערכים הבאים:

**גברים**

גיל	נמוך	נורמלי	גבוה
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%

**נשים**

גיל	נמוך	נורמלי	גבוה
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%

**4. מדידה לא תקינה**

אם המשקל מזהה שגיאה במהלך השקילה, יופיע על הצג "FFFF" או "Err".  
אם עולים על המשקל לפני שמופיע על הצג "0.0", המכשיר לא יבצע מדידה מדויקת.

סיבות אפשריות לשגיאה:	טיפול:
– המשקל עובר את הקיבולת המקסימלית של 180 ק"ג.	– המכשיר יכול למדוד עד המשקל המקסימלי הנ"ל.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– יש לחזור על השקילה עם כפות רגליים יחפות. – יש לעלות עם כפות רגליים לחות מעט אם זה נדרש. – יש להסיר את העור היבש מכף הרגיל אם הכרחי.
– אחוז השומן בגוף נמצא מחוץ לטווח הניתן למדידה (כפות מ-5% או יותר מ-55%).	– יש לחזור על השקילה עם כפות רגליים יחפות. – יש לעלות עם כפות רגליים לחות מעט אם זה נדרש.



