

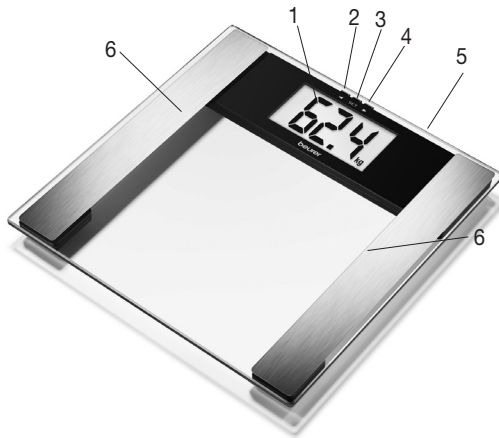
beurer

BF 480 USB

NL



NL **USB-diagnose- weegschaal**
Gebruikshandleiding



(NL) Nederlands

1. Display
2. Omlaag-knop
3. SET-knop
4. Omhoog-knop
5. Data-interface (USB)
6. Elektroden

NEDERLANDS

Geachte klant,

we zijn blij dat u hebt gekozen voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten die te maken hebben met warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, hartslag, zachte therapie, massage en lucht.

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet,
Uw Beurer-team

! 1. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

1.1 Veiligheidsrichtlijnen

- **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd en niet uit elkaar gehaald, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.



1.2 Algemene richtlijnen

- Niet bedoeld voor medisch of commercieel gebruik.
- Let erop dat het gaat om een geijkte weegschaal waardoor beperkte meettoleranties mogelijk zijn.

- Leeftijden van 10 ... 100 jaar- en lengte-instellingen van 100 ... 220 cm (3'-03"–7'-03") zijn vooraf ingesteld. Belasting: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Resultaten in stappen van 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Meetresultaten percentage lichaamsvet-, lichaamswater- en spiermassa in stappen van 0,1%.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Zo nu en dan moet het apparaat met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.

2. Ingebruikneming

2.1 Batterijen plaatsen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt "LG" in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dit geval moet de batterij worden vervangen (1 x 3V lithiumbatterij CR2032).

2.2 Basisinstellingen kiezen

Batterijen plaatsen/"SET" (3 sec.)

Volgorde	Instelwaarden
Datum	jaar, maand, dag
Tijd	Uren/minuten
Meeteenheid	KG - LB - ST

Maak uw keuze met de toetsen of ◀ en ▶ bevestig uw keuze telkens met "SET".

2.3 Gebruikersgegevens instellen

"SET"

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Geheugenlocatie P	1 tot 10
Lengte cm	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Geboortedag Age	jaar, maand, dag
Geslacht	mannelijk  , vrouwelijk 
Activiteitsgraad R	1 tot 5

Maak uw keuze met de toetsen of ◀ en ▶ bevestig uw keuze telkens met "SET".

Activiteitsgraden

Activiteitsgraad	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiek oefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Heel hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, da- gelijks, telkens minstens 1 uur.

3. Gebruik

3.1 Alleen het gewicht meten

- Druk kort, snel en krachtig met uw voet op het oppervlak van de weegschaal.
- Een volledige displayweergave (afb. 1) wordt weergegeven totdat "0.0" (afb. 2) wordt weergegeven.
- Ga nu op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met een gelijkmatige verdeling van uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting. De weergave knippert zolang de meetwaarde wordt opgenomen (afb. 3).
- Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na een paar seconden uit.



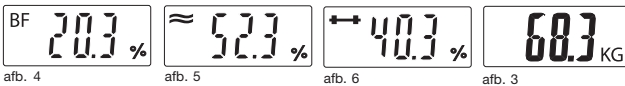
3.2 Het gewicht, lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spiergehalte meten

- Druk kort met uw voet op het oppervlak van de weegschaal.
- Druk op knop ► of ◀ tot u de gewenste geheugenpositie heeft bereikt. Uw persoonlijke gegevens worden na elkaar getoond. Het display zal daarna "0.0" aangeven.
- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u op de twee elektroden staat. Vervolgens wordt uw lichaamsgewicht berekend en weergegeven (afb. 3).
- Blijf rustig op de weegschaal staan. De lichaamsvetanalyse wordt nu uitgevoerd. Dit kan een aantal seconden duren.

i Tijdens het uitschakelen worden de meetwaarden die uit een analyse verkregen zijn automatisch opgeslagen. Als de 60 geheugenplaatsen van een gebruiker vol zijn, wordt "Full" op het display weergegeven.

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Percentage lichaamsvet BF, in % (afb. 4)
- Vochtpercentage ≈ in % (afb. 5)
- Botmassa ↔ in % (afb. 6)
- Lichaamsgewicht, in kg (lb, st)



3.3 Meetwaardegeheugen oproepen

Na een meting verschijnt "0.0" op het display.

- Druk op de toets ◀. Het geheugensymbool M met de laatst opgeslagen meetwaarde verschijnt. Na elkaar worden de resultaten gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage weergegeven.
- Druk opnieuw op de toets ◀. De voorlaatste opgeslagen meetwaarde verschijnt.
- Druk opnieuw op de toets ◀. Het geheugensymbool verdwijnt en "0.0" verschijnt op het display.

- i** • Weergegeven meetwaarde wissen: toets "SET" indrukken, "dEL" met toets "SET" bevestigen en wissen.
- **Geheugen volledig wissen:** Na het inschakelen de toetsen ◀, ► en "SET" tegelijk 5 seconden lang indrukken tot "CLR" verschijnt. Met toets "SET" bevestigen en wissen.

3.4 Tips voor gebruik

Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet-/lichaamsvocht- en spiergehalte:

- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen; dan kan de meting niet correct worden uitgevoerd.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.

- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar.
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken.
- Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

4. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!)

Man

Leeftijd	weinig	normaal	veel	heel veel
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

Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel	heel veel
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

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de sporttak, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10-100	<50	50-65	>65

Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10-100	<65	45-60	>60

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	weinig	normaal	veel
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

Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel
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

5. Overzetten op de computer

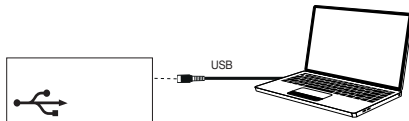
Systeemvereisten: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Verloop installatie:

- Het downloadbestand voor het installeren van de software van Beurer vindt u in het downloadgedeelte op <http://www.beurer.com>
 - **HealthManager:** Gezondheidsmanagement in combinatie met bloeddruk- c.q. bloedsuikermeters van Beurer.
- Volg bij het installeren van de software de aanwijzingen op.

Gegevens overzetten:

- USB-verbinding tot stand brengen.
- In het programma de optie Gegevensoverdracht kiezen.



6. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt "FFFF" of "Err" in het display. Als u op de weegschaal gaat staan vóór "□□" in het display staat dan werkt de weegschaal niet goed.

Mogelijke oorzaken van de fout:	Oplossing:
- De maximale draagcapaciteit van 180 kg is overschreden.	- Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
- De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	- De meting herhalen met blote voeten. - Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
- Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 55%).	- De meting herhalen met blote voeten. - Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
- Weegschaal staat op tapijt.	- Weegschaal op een effen en stevig ondergrond plaatsen.

7. Verwijdering

Batterijen en accu's horen niet bij het normale huisafval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de publieke verzamelpunten van uw gemeente of daar waar dit type batterijen verkocht worden, afgeven.

i Aanwijzing

Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen: Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwikzilver.

In het belang van het milieu mag de weegschaal inclusief de batterijen aan het einde van zijn levensduur niet met het huishoudelijke afval verwijderd worden. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren. Gelieve de plaatselijke voorschriften bij het verwijderen van de materialen in acht te nemen.

Verwijder het toestel conform de EG-richtlijn voor elektrische en elektronische apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.

