beurer

BF 195

EN Diagnostic bathroom scale
Instructions for use 2

HI नैदानिक बाथरूम स्केल
इस्तेमाल हेतु निर्देश 12

ENGLISH

Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Contents

1. Getting to know your device 2
2. Included in delivery.. 2
3. Signs and symbols 2
4. Intended use.. 3
5. Warnings and safety notes 4
6. Device description.. 5
7. Initial use 5
8. Entering user data 5
9. Usage 6
10. Cleaning and maintenance............................ 10
11. What if there are problems? 10
12. Disposal.. 10
13. Technical specifications 10
14. Warranty 11

1. Getting to know your device

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless and does not pose any risk.
When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

Please note that the values calculated by the diagnostic bathroom scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).

2. Included in delivery

Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

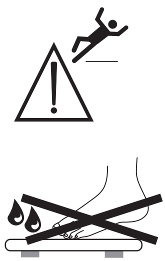
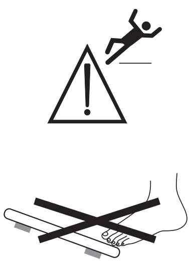
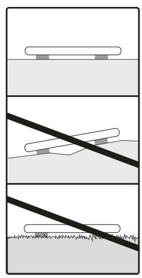
- BF 195 diagnostic bathroom scale
- 2 x 3V CR 2032 batteries
- These instructions for use
- 1x warranty leaflet

3. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

⚠	**WARNING** Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
⚠	**IMPORTANT** Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
ⓘ	**Product information** Note on important information

	Read the instructions
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
	Marking to identify the packaging material.A = Material code, B = Material number:1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	United Kingdom Conformity Assessed Mark
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.
	Manufacturer
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer symbol

180 kg	Do not load the scale beyond 180 kg / 396 lb / 28 st.		Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface. No carpet.

4. Intended use

The device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes.

5. Warnings and safety notes

⚠ **WARNING**

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers) as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!

Notes on handling batteries

- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -). Keep batteries clean and dry and away from water. Always select the correct battery type.
- Never short-circuit batteries and battery compartment contacts.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, deform, encapsulate or modify batteries.
- Never weld or solder on batteries.
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size and type within a device.
- ⚠ **Risk of explosion!** Failure to comply with the points mentioned above can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion or fire.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, wash the affected area with water and seek medical assistance.
- ⚠ **Choking hazard!** Keep batteries out of the reach of children. Seek medical attention immediately if swallowed.
- Never allow children to replace batteries without adult supervision.
- Store batteries away from metal objects in a well-ventilated, dry and cool place.
- Never expose batteries to direct sunlight or rain.
- Remove batteries from the device if it is not used for a long period of time.
- Dispose of discharged batteries immediately and properly. Never dispose of batteries in fire.
- When disposing of batteries, keep batteries with different electrochemical systems separate.

ⓘ **General notes**

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- Ages 10 to 99 years and height settings from 100 to 220 cm (3-03” to 7-03”) can be preset.
- The scale’s maximum capacity is 180 kg (396 lb / 28 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb, 1/4 st).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- The calorie requirement is indicated in increments of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “kg” and “cm”. On the back of the scale, there is a toggle button where you can select „pounds“ (lb) and „stones“ (st).
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

The accuracy of the measurements and service life of the device depend on its careful handling:

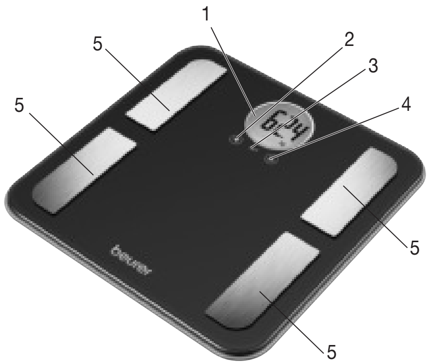
⚠ **IMPORTANT**

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Do not press the button violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).

6. Device description

Overview

1. Display
2. “Down” key
3. “SET” key
4. “Up” key
5. Electrodes



7. Initial use

Inserting the batteries

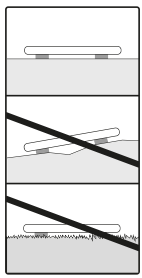
If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery’s protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

Changing the weight unit

When supplied to the customer, the scale is set to weigh in “kg”. Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until “0.0 kg” appears in the display. To the rear of the scale, there is a button where you can select “pound” and “stones” (lb, st).

Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.



8. Entering user data

To measure your body fat percentage and other physical data, you must enter your personal user parameters.
The scale has 10 memory positions in which you and other members of your family can save and recall personal settings. Please note that the memory begins with 1.
Switch on the scale (tap the standing surface). Wait until the display shows "0.0".
Then press "SET". The first memory position will appear flashing on the display. Now you can enter the following settings:

Memory position	1 to 10
Age	10 to 99 years
Body size	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Sex	male ( ), female ( )
Degree of activity	1 to 5

- Modifying values: Press ◀ or ▶ or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the "SET" button.
- After the values have been set and displayed again, "0.0" appears on the display together with the symbol for the selected gender / .
- Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.

Degrees of activity

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

Degree of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

After all parameters have been entered, you can now measure your weight, body fat and the other data.

9. Usage

9.1 Taking measurements

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when barefoot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate.
  Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or have a large amount of hard skin since conductivity will be impaired.
- Stand up straight and still during the measurement.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.

Taking measurements

Switch on the scale (tap the standing surface). Wait until the display shows “0.0”.

- First press the SET button, then the user memory flashes.
- Press “SET”.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still with equal weight distribution. Stand on the stainless steel electrodes with both feet.
- Press “SET”. All values will then be shown in turn until “0.0” is shown on the display. Weighing can now be started again.
- The scale begins to take measurements straight away. First, the weight is displayed. Whilst the other parameters are being measured, “_ _ _ _” appears. The measurement is displayed shortly afterwards. If a user has been assigned, the BMI, body fat, water, muscle, bone, AMR are shown. This is the case if the initials are shown.

Note: Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other. Otherwise the measurement cannot be performed correctly.The scale immediately begins to measure your weight.

The following data are displayed:

- Body weight in kg
- Body fat percentage **BF** in %
- Water percentage **BW** in %
- Muscle percentage **MM** in %
- Bone mass **BM**, in kg
- Active metabolic rate in kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

Note: When taking a body fat measurement, the most recently selected user will always appear in the display.

Only measuring weight

Step onto the scale wearing shoes. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away.

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

9.2 Evaluating the results

Body fat percentage

The following body fat percentages serve as a guideline (for further information please consult your doctor).

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

Female

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

Values will often be lower for fitness enthusiasts. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

Male

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<50%	50–65%	>65%

Female

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<45%	45–60%	>60%

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.
The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

Age	Low	Normal	High
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%

Female

Age	Low	Normal	High
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%

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of your skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up.
Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.

IMPORTANT:
Please do not confuse bone mass with bone density.
The bone density can only be determined by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the Diagnostic bathroom scale in relation to the degree of activity entered (1–5).
To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: body mass index = body weight : height^2. The measurement unit for BMI is [kg/m^2]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18,5-24,9
Overweight	Overweight	25-29,9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

Limitations

When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

- Children under approx. 10 years of age.
- Performance athletes and body-builders.
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system).
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication.
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

Temporal context of the results

Note: Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.
Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).
It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- If your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

9.3 Other functions

Replacing the batteries/low battery indicator

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (2x 3V CR 2032).

10. Cleaning and maintenance

The device should be cleaned from time to time.
This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.

IMPORTANT
- Never use abrasive solvents or cleaning products!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in a dishwasher!

11. What if there are problems?

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” or “Err” appears in the display.
If you step onto the scale before “0.0” appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors	**Remedy**
– The maximum load-bearing capacity of 180 kg was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– Not standing still.	– Stand as still as possible.
– Scale is not positioned correctly.	– Place the scale on a firm, even surface.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feed is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 75%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

12. Disposal

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead,
Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.

Pb Cd Hg

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country.
Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

13. Technical specifications

Model:	BF 195
Dimensions:	31 x 31 x 2.3 cm
Weight:	1670 g
Measurement range:	3-180 kg
Scale interval d:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/- (1% + 0,1 kg). E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/- 1.1 kg.

Subject to technical changes.

14. Warranty

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.

Subject to errors and changes

हिन्दी

इस्तेमाल के लिए ये निर्देश ध्यान से पढ़ें और बाद में इस्तेमाल के लिए रखें, अन्य प्रयोक्ताओं के लिए उन्हें सुलभ बनाना सुनिश्चित करें और उनमें मौजूद जानकारी का निरीक्षण करें।

सामग्री

1. अपने उपकरण को जानना 12
2. डिलीवरी में शामिल 12
3. संकेत और चिह्न 12
4. उपयोग का उद्देश्य 13
5. चेतावनी और सुरक्षा टिप्पणियां 14
6. डिवाइस विवरण 15
7. आरंभिक इस्तेमाल 15
8. प्रयोक्ता डेटा दर्ज करना 15
9. इस्तेमाल 16
10. सफाई एवं रखरखाव 19
11. अगर कोई समस्या हो तो? 20
12. निपटान 20
13. तकनीकी विनिर्देश 20
14. वारंटी 20

1. अपने उपकरण को जानना

मापने का सिद्धांत

यह स्केल B.I.A. (जैव-विद्युतीय प्रतिबाधा विश्लेषण) के सिद्धांत के अनुसार काम करता है। इससे कुछ ही पलों में शरीर की सामग्री की गणना होती है, जिसमें महसूस न होने वाली विद्युत धारा का इस्तेमाल होता है, जो पूरी तरह हानिरहित है और कोई भी जोखिम नहीं होता।
जब विद्युत प्रतिरोध (प्रतिबाधा) के इस मापन में स्थिरांक और/या व्यक्तिगत मानों (उम्र, ऊंचाई, लिंग, गतिविधि स्तर) पर विचार होता है, तो शरीर में वसा के प्रतिशत और अन्य पदार्थों की गणना की जा सकती है। स्नायु ऊतक और पानी बिजली के अच्छे वाहक हैं और इसलिए उनका प्रतिरोध कम होता है। इसके विपरीत, हड्डियों और वसा ऊतकों में कम वाहकता होती है क्योंकि वसा कोशिकाएं और हड्डियां प्रतिरोध के बहुत उच्च स्तर के कारण बड़ी मुश्किल से विद्युत धारा का संचार कर पाती हैं।

कृपया ध्यान रहे कि नैदानिक बाथरूम स्केल द्वारा गणना किए गए मान केवल शरीर के लिए वास्तविक चिकित्सा विश्लेषणात्मक का अनुमान दर्शाते हैं। सिर्फ कोई विशेषज्ञ चिकित्सक ही चिकित्सा विधियों (जैसे कंप्यूटर टोमोग्राफी) के इस्तेमाल से शरीर में वसा, पानी, मांसपेशियों के प्रतिशत और हड्डी की संरचना को ठीक से बता सकता है।

2. डिलीवरी में शामिल

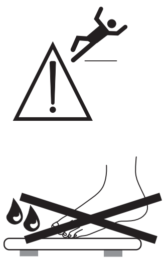
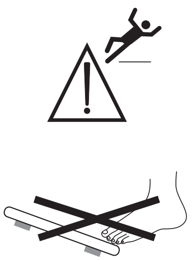
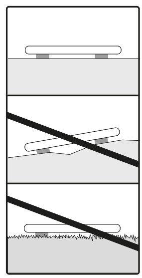
इस बात की जांच करें कि उपकरण की पैकेजिंग से छेड़छाड़ नहीं की गई है और सुनिश्चित करें कि सभी सामान मौजूद हैं। इस्तेमाल से पहले, यह सुनिश्चित करें कि उपकरण या एक्सेसरीज़ में कोई क्षति नहीं दिख रही और सभी पैकेजिंग सामग्री हटा दी गयी है। अगर आपको कोई संदेह हो, तो उपकरण इस्तेमाल न करें और अपने खुदरा विक्रेता से या निर्दिष्ट ग्राहक सेवा पते पर संपर्क करें।

- BF 195 नैदानिक बाथरूम स्केल
- 2 x 3V CR 2032 बैटरियां
- इस्तेमाल के ये निर्देश
- 1x वारंटी पुस्तिका

3. संकेत और चिह्न

उपकरण पर इन निर्देशों में इस्तेमाल के लिए, पैकेजिंग पर और उपकरण के लिए टाइप प्लेट पर निम्नलिखित चिह्न इस्तेमाल किए जाते हैं:

	चेतावनी स्वास्थ्य के लिए चोट या क्षति के जोखिम का संकेत देने वाला चेतावनी सूचना।
	महत्वपूर्ण उपकरण/एक्सेसरी को संभावित नुकसान का संकेत देने वाली सुरक्षा टिप्पणी।
	उत्पपाद की जानकारी महत्वपूर्ण जानकारी पर टिप्पणी
	निर्देश पढ़ें

	EC के निर्देश WEEE (विद्युत और इलेक्ट्रॉनिक के अपशिष्ट उपकरण) के अनुसार निपटान करें।		
Pb Cd Hg	खतरनाक पदार्थों वाली बैटरियों का निपटान घरेलू कचरे के साथ न करें		
B A	पैकेजिंग सामग्री की पहचान करने के लिए चिह्न लगाना। A = सामग्री कोड, B = सामग्री संख्यया: 1-7 = प्ललास्टटि क, 20-22 = कागज़ और गत्ता		
CE	**CE लेबलिंग** यह उत्पपाद लागू यूरोपीय और राष्ट्रीय निर्देशों की अपेक्षाएं पूरी करता है।		
UK CA	यूनाइटेड किंगडम अनुरूपता मूल्यांकित चिह्न		
	यह उपकरण चिकित्सा प्रत्यारोपण (उदा. पेसमेकर्स) वाले लोगों द्वारा इस्तेमाल न किया जाए, क्योंकि इससे उनकी कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है।		
	निर्माता		
RECYCLE	उत्पपाद और पकैे जिगं की चीजें अलग-थलग करें और स्थानीय नियमों के अनुसार उनका निपटान करें।		
	आयतकर्तता चिह्न		
180 kg	स्केल पर 180 kg / 396 lb / 28 st से ज्यादा वज़न न डालें।		फिसलने का खतरा: गीले पैरों के साथ स्केल पर न चढ़ें।
	लड़खड़ाने का खतरा: वज़न की सतह के बीचों-बीच खड़े रहें।		स्केल को किसी सपाट सतह पर रखें। गालीचे पर नहीं।

4. उपयोग का उद्देश्य

यह उपकरण केवल मनुष्यों को वज़न मापने और आपका व्यक्तिगत तंदुरुस्ती डेटा अभिलेखित करने के लिए है। यह उपकरण केवल निजी इस्तेमाल के लिए है, न कि चिकित्सा या व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए।

5. चेतावनी और सुरक्षा टिप्पणियां

⚠ चेतावनी

- **यह स्केल चिकित्सा प्रत्यारोपण (उदा. पेसमेकर्स) वाले लोगों द्वारा इस्तेमाल न किया जाए, क्योंकि इससे उनकी कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है।**
- गर्भावस्था के दौरान इस्तेमाल न करें।
- स्केल के बाहरी किनारे पर केवल एक तरफ कदम न रखें: लड़खड़ाने का खतरा!
- पैकेजिंग सामग्री बच्चों से दूर रखें (दम घुटने का खतरा)।
- महत्वपूर्ण: गीले पैरों से या स्केल की सतह गीली होने पर स्केल पर कदम न रखें - फिसलने का खतरा!

बैटरियों के रखरखाव पर टिप्पणियां

- ध्रुवीयता (+ / -) को ध्यान में रखते हुए, बैटरी हमेशा सही ढंग से डालें। बैटरी को साफ और सूखा तथा पानी से दूर रखें। हमेशा बैटरी की सही किस्म चुनें।
- कभी भी बैटरी और बैटरी कम्पार्टमेंट के संपर्कों को शॉर्ट-सर्किट न करें।
- बैटरियां कभी भी चार्ज, जबरन डिस्चार्ज, गर्म, अलग-थलग, विरूपित, आवरणयुक्त या उनमें बदलाव न करें।
- बैटरियों पर कभी भी वेल्ड या सॉल्डर न करें।
- कभी भी अलग-अलग निर्माताओं की बैटरियों, क्षमताओं (नई और पुरानी), आकार और प्रकार की बैटरियों को किसी उपकरण में साथ न मिलाएं।
- ⚠ **विस्फोट का जोखिम!** ऊपर बताई गई बातों का पालन न करने के परिणामों में व्यक्तिगत चोट, अतितापन, रिसाव, वेंटिंग, टूट-फूट, विस्फोट या आग शामिल हैं।
- अगर बैटरी लीक हो गई है, तो सुरक्षा दस्ताने पहनें और बैटरी का डिब्बा सूखे कपड़े से साफ करें।
- अगर आपकी त्वचा या आंखें बैटरी के द्रव्य के संपर्क में आती हैं, तो प्रभावित क्षेत्रों को पानी से धो लें और इलाज करवाएं।
- ⚠ **दम घुटने का खतरा!** बैटरियां बच्चों की पहुंच से दूर रखें। निगलने पर तुरंत इलाज करवाएं।
- बच्चों को कभी भी बड़ों की निगरानी के बिना बैटरी बदलने न दें।
- बैटरियां धातु की वस्तुओं से दूर हवादार, सूखी और ठंडी जगह में रखें।
- बैटरियां कभी भी सीधी धूप या बारिश में न रखें। अगर लंबे समय तक उपकरण का इस्तेमाल न करना हो, तो उसमें से बैटरियां निकाल दें।
- डिस्चार्ज हुई बैटरियों को तुरंत और सही ढंग से निपटान करें। बैटरियां कभी भी आग में न जलाएं।
- बैटरियों का निपटान करते समय, विभिन्न विद्युत-रासायनिक प्रणालियों वाली बैटरियां अलग रखें।

ⓘ सामान्य टिप्पणियां

- कृपया ध्यान रहे कि तकनीकी कारणों से मापन सीमित रहना संभव है, क्योंकि इस स्केल को व्यावसायिक इलाज में इस्तेमाल के लिए कैलिब्रेट नहीं किया गया है।
- उम्र 10 से 99 वर्ष और ऊंचाई की सेटिंग 100 से 220 सेमी (3-03" से 7-03") पहले से सेट की जा सकती हैं।
- स्केल की अधिकतम क्षमता 180 kg (396 lb / 28 st) है। वज़न के मापन और अस्थि द्रव्यमान गणना के परिणाम 100-g वृद्धियों (0.2 lb, 1/4 st) में प्रदर्शित होते हैं।
- शरीर में वसा, पानी और मांसपेशियों की मात्रा 0.1% की वृद्धियों में प्रदर्शित होते हैं।
- कैलरी की ज़रूरत 1 kcal की वृद्धियों में प्रदर्शित होते हैं।
- जब ग्राहक को भेजा जाता है, तो वज़न मापने के लिए स्केल "kg" और "cm" में सेट होता है।
- स्केल के पीछे, एक टॉगल बटन होता है जहाँ आप "पाउंड" (lb) और “स्टोन्स” (st) चुन सकते हैं।
- स्केल को किसी समतल, सख्त सतह पर रखें; सही मापन पाने के लिए सख्त सतह ज़रूरी है।
- मरम्मतें केवल ब्यूरर ग्राहक सेवाओं या अधिकृत खुदरा विक्रेताओं द्वारा ही की जा सकती हैं। शिकायत दर्ज करने से पहले, कृपया पहले बैटरियां जांच लें और अगर ज़रूरी हो तो उन्हें बदल दें।

भंडारण और रखरखाव

माप की सटीकता और उपकरण का सेवा काल उसके सावधानीपूर्वक इस्तेमाल पर निर्भर करते हैं:

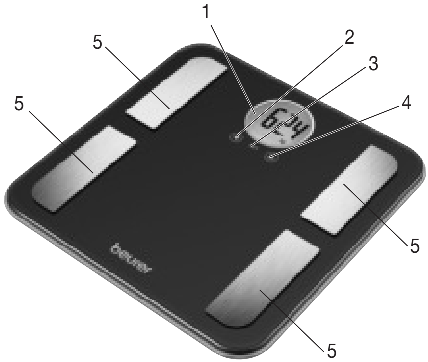
महत्वपूर्ण

- उपकरण को समय-समय पर साफ करना चाहिए। कोई भी खंरोच लाने वाले सफाई उत्पाद इस्तेमाल न करें और उपकरण को कभी भी पानी में न डुबाएं।
- सुनिश्चित करें कि कोई भी तरल पदार्थ स्केल के संपर्क में न आए। स्केल को कभी भी पानी में न डुबाएं। इसे बहते पानी में कभी न धोएं।
- जब स्केल इस्तेमाल में न हो तो उस पर कोई भी वस्तु न रखें।
- बटन को जोर से या नुकीली वस्तुओं से न दबाएं।
- स्केल को उच्च तापमान या तीव्र विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्रों (जैसे मोबाइल टेलीफोन) में न रखें।
- उपकरण को खटखट, नमी, धूल, रसायन, तापमान में बड़े उतार-चढ़ाव और गर्मी के निकट स्रोतों (ओवन, हीटर) से बचाएं।

6. डिवाइस विवरण

सारांश

1. डिस्प्ले
2. "डाउन" की
3. "SET" की
4. "अप" की
5. इलेक्ट्रोड



7. आरंभिक इस्तेमाल

बैटरी लगाना

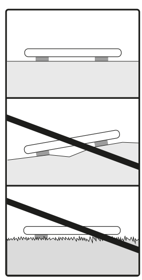
अगर मौजूद हो, तो बैटरी की आवरण पट्टी को बैटरी कक्ष के ढक्कन से बाहर खींचें या बैटरी की सुरक्षा झिल्ली को हटाएं और ध्रुवीयता के अनुसार बैटरी डालें। अगर स्केल काम न करे, तो बैटरियां पूरी तरह बाहर निकालें और उन्हें फिर से लगा दें।

वज़न की यूनिट बदलना

जब ग्राहक को भेजा जाता है, तो वज़न मापने के लिए स्केल "kg" में सेट होता है। खड़े होने की सतह पर अपने पैर (लगभग 1-2 सेकंड) से हल्का सा दबाकर स्केल चालू करें। प्रदर्शन में "0.0 kg" दिखाई देने तक प्रतीक्षा करें। स्केल के पीछे, एक बटन है जहां आप "पाउंड" और "स्टोन्स" (lb, st) चुन सकते हैं।

स्केल की स्थिति

स्केल को किसी समतल, सख्त सतह पर रखें; सही मापन पाने के लिए सख्त सतह ज़रूरी है।



8. प्रयोक्ता डेटा दर्ज करना

अपने शरीर में वसा का प्रतिशत और अन्य शारीरिक डेटा मापने के लिए, आपको अपने व्यक्तिगत प्रयोक्ता मापदंड दर्ज करने होंगे।
स्केल में 10 मेमरी अवस्थाएं हैं जिसमें आप और आपके अन्य परिजन व्यक्तिगत सेटिंग्स को सहेज और फिर से पा सकते हैं। कृपया ध्यान रहे कि मेमरी इनसे शुरू होती है | 1.
स्केल चालू करें (खड़े होने की सतह पर थपकाएं)। डिस्प्ले में "0.0" दिखने तक प्रतीक्षा करें।

तब ''SET'' दबाएं। डिस्प्ले पर पहली मेमरी अवस्था दमकती हुई दिखेगी। अब आप निम्नलिखित सेटिंग्स दर्ज कर सकते हैं:

मेमरी स्थिति	1 से 10
उम्र	10 से 99 वर्ष
शरीर का आकार	100 से 220 cm (3'-03" से 7'-03")
लिंग	पुरुष ( ), महिला ( )
गतिविधि का स्तर	1 से 5

- मान संशोधित करना: अधिक तीव्र प्रगति के लिए ◀ या ▶ दबाएं या दबाकर रखें।
- प्रविष्टियों की पुष्टि: "SET" बटन दबाएं।
- मान फिर से सेट और प्रदर्शित होने के बाद, चुने गए लिंग / के लिए प्रतीक के साथ डिस्प्ले पर "0.0" दिखाई देता है।
- तब स्केल मापने के लिए तैयार है। अगर आप मापन नहीं लेते हैं, तो स्केल कई सेकंड के बाद अपने आप बंद हो जाता है।

गतिविधि का स्तर

गतिविधि के स्तर का चयन मध्यम और दीर्घकालिक के संदर्भ में होना चाहिए।

गतिविधि का स्तर	शारीरिक गतिविधि
1	कोई नहीं।
2	निम्न: हल्के शारीरिक कार्य की छोटी सी मात्रा (उदा. कुछ देर पैदल, हल्का बाग़बानी कार्य, उछल-कूद के व्यायाम)।
3	मध्यम: सप्ताह में कम से कम 2 से 4 बार 30 मिनटों के लिए शारीरिक कार्य।
4	अधिक: सप्ताह में कम से कम 4 से 6 बार 30 मिनटों के लिए शारीरिक कार्य।
5	बहुत अधिक: रोज कम से कम एक घंटे के लिए कड़ा शारीरिक कार्य, कड़ा प्रशिक्षण या कड़ा शारीरिक कार्य।

सभी मापदंड दर्ज करने के बाद, अब आप अपना वज़न, शरीर में वसा और अन्य डेटा माप सकते हैं।

9. इस्तेमाल

9.1 मापन लेना

स्केल को किसी समतल, सख्त सतह पर रखें; सही मापन पाने के लिए सख्त सतह ज़रूरी है।

सामान्य सुझाव

- जहाँ तक संभव हो, तुलनात्मक परिणाम पाने के लिए, शौचालय जाने के बाद, खाली पेट और बिना कपड़ों के, दिन के एक ही समय (आदर्श रूप से सुबह में) अपना वज़न करें।
- म ापन के संबंध में महत्वपूर्ण बात: शरीर में वसा की गणना केवल नंगे पैर होने पर ही की जा सकती है; जहां उपयुक्त हो, पैरों के तलवे थोड़े गीले किए जा सकते हैं।
- परिणाम असंतोषजनक हो सकते हैं अगर पैरों के तलवे पूरी तरह से सूखे हों या उनमें बहुत ज्यादा सख्त त्वचा हो, क्योंकि इसमें वाहकता बाधित होगी।
- म ापन के दौरान सीधे और स्थिर खड़े रहें।
- उस शारीरिक कार्य के बाद कुछ घंटे प्रतीक्षा करें जिससे आपका शरीर अभ्यस्त न हो।
- उठने के बाद 15 मिनट प्रतीक्षा करें ताकि शरीर में जमा पानी फैल सके।
- य ाद रहे, केवल लंबी अवधि की प्रवृत्ति महत्वपूर्ण है। कुछ दिनों में ही वज़न में अल्पकालिक बदलाव आमतौर पर तरल पदार्थ की क्षति के कारण होता है; हालांकि, स्वास्थ्य की दृष्टि से शरीर का पानी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मापन लेना

स्केल चालू करें (खड़े होने की सतह पर थपकाएं)। डिस्प्ले में "0.0" दिखने तक प्रतीक्षा करें।

- पहले SET बटन दबाएं, तब प्रयोक्ता मेमरी फ्लैश करती है।
- "SET" दबाएं।
- नंगे पैर स्केल पर कदम रखें और सुनिश्चित करें कि आप समान वज़न फैलाए स्थिर खड़े रहें। दोनों पैर रखकर स्टेनलेस स्टील के इलेक्ट्रोड पर खड़े हों।
- "SET" दबाएं। तब सभी मान बारी-बारी से दिखते रहेंगे जब तक कि डिस्प्ले पर "0.0" न दिखे। वज़न लेना अब फिर से शुरू कर सकते हैं।
- स्केल तुरंत माप लेना शुरू कर देता है। सबसे पहले, वज़न प्रदर्शित होता है।
  जबकि अन्य मापदंड मापे जा रहे होते हैं, "_ _ _ _" प्रकट होता है।
  मापन जल्द ही उसे बाद प्रदर्शित होता है।
  अगर कोई प्रयोक्ता असाइन किया गया हो, तो BMI, शरीर में वसा, पानी, मांसपेशियों, अस्थि, AMR दिखते हैं। यह तब होता है जब आरंभिक अक्षर दिखते हैं।

ⓘ **टिप्पणी:** आपके पैर, टांगें, पिंडलियां और जांघें एक-दूसरे से छूने नहीं चाहिए। नहीं तो मापन सही ढंग से नहीं किया जा सकता। स्केल तुरंत आपका वज़न मापना शुरू कर देता है।

निम्न डेटा प्रदर्शित होते हैं:

- kg में शरीर का वज़न
- शरीर में वसा का प्रतिशत **BF** % में
- पानी का प्रतिशत **BW** % में
- मांसपेशियों का प्रतिशत **MM** % में
- अस्थि का द्रव्यमान **BM**, kg में
- kcal में सक्रिय चयापचय दर (**AMR**)
- **BMI**
- अब सभी मापे गए मान क्रमिक रूप से प्रदर्शित होते हैं और स्केल बंद हो जाता है।

ⓘ **टिप्पणी:** शरीर में वसा का मापन लेते समय, नवीनतम चुना गया प्रयोक्ता हमेशा डिस्प्ले में दिखाई देगा।

केवल वज़न मापना

जूते पहनकर स्केल पर कदम रखें। अपने दोनों पैरों पर समान रूप से वज़न डालते हुए स्थिर खड़े रहें। स्केल तुरंत माप लेना शुरू कर देता है।

स्केल बंद करना

स्केल अपने आप बंद हो जाता है।

9.2 परिणामों का मूल्यांकन

शारीरिक वसा का प्रतिशत

शरीर में वसा का निम्नलिखित प्रतिशत एक दिशानिर्देश के रूप में कार्य करता है (अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने चिकित्सक से सलाह लें)।

पुरुष

उम्र	निम्न	साधारण	मध्यम	उच्च
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%

महिला

उम्र	निम्न	साधारण	मध्यम	उच्च
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%

फिटनेस के प्रति उत्साही लोगों के लिए मान अक्सर कम होंगे। प्रदर्शित की गई खेल गतिविधियों, प्रशिक्षण की गहनता और शारीरिक बनावट के आधार पर, परिणाम अब भी बताए गए मानक मानों से कम हो सकते हैं। कृपया ध्यान रहे, हालांकि, अत्यंत कम मान होने पर स्वास्थ्य के लिए जोखिम हो सकता है।

शरीर में पानी की मात्रा

शरीर में पानी की मात्रा % में सामान्य रूप से निम्नलिखित श्रेणियों में होती है:

पुरुष

उम्र	खराब	अच्छा	बहुत अच्छा
10–100	<50%	50–65%	>65%

महिला

उम्र	खराब	अच्छा	बहुत अच्छा
10–100	<45%	45–60%	>60%

शरीर में वसा में अपेक्षाकृत कम पानी होता है, इसलिए शरीर में उच्च वसा प्रतिशत वाले व्यक्तियों में शरीर में पानी की मात्रा मानक मानों से कम हो सकती है। दूसरी ओर, वसा के निम्न स्तर और उच्च मांसपेशियों के प्रतिशत के कारण बलिष्ठ एथलीटों में मानक मान अधिक हो सकते हैं। इस स्केल का इस्तेमाल करके की गई शरीर के पानी की गणना चिकित्सा निष्कर्षों के लिए उपयुक्त नहीं है, उदाहरण के लिए उम्र से संबंधित जल प्रतिधारण के मामले में। जहां ज़रूरी हो अपने चिकित्सक से सलाह लें। शरीर में जल की उच्च मात्रा आम तौर पर सही मानी जाती है।

मांसपेशियों का प्रतिशत

मांसपेशियों का प्रतिशत सामान्यत: निम्नलिखित श्रेणियों में होता है:

पुरुष

उम्र	निम्न	साधारण	उच्च
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%

महिला

उम्र	निम्न	साधारण	उच्च
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%

हड्डी का द्रव्यमान

हमारे शरीर के बाकी हिस्सों की तरह, हमारी हड्डीयाँ प्राकृतिक विकास, सिकुड़न और उम्र बढ़ने की प्रक्रियाओं से नियंत्रित हैं। बचपन में हड्डी का द्रव्यमान तेजी से बढ़ता है और 30 से 40 वर्ष की आयु के बीच अपने चरम पर पहुंच जाता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी हड्डीयों का द्रव्यमान कम होने लगता है। आप एक स्वस्थ आहार (विशेष रूप से कैल्शियम और विटामिन डी) और नियमित शारीरिक व्यायाम की मदद से इस कमी का कुछ हद तक मुकाबला कर सकते हैं। लक्षित मांसपेशियों के गठन के जरिए आपके अस्थिपंजर की स्थिरता बढ़ायी जा सकती है। कृपया ध्यान रहे कि यह स्केल कुल अस्थि द्रव्यमान की पहचान नहीं करता, बल्कि केवल अस्थि की खनिज मात्रा (पानी की मात्रा और कार्बनिक पदार्थों के बिना) की पहचान करता है। हड्डी द्रव्यमान को प्रभावित करना बहुत कठिन है, हालांकि यह प्रभावित करने वाले कारकों (वज़न, ऊंचाई, उम्र, लिंग) के दायरे में थोड़ा उतार-चढ़ाव करता है। कोई मान्यता-प्राप्त दिशानिर्देश या सिफारिशें नहीं हैं।

महत्वपूर्ण:
कृपया हड्डी द्रव्यमान को हड्डी घनत्व न समझें।
हड्डी घनत्व केवल एक चिकित्सा जांच (जैसे कंप्यूटर टोमोग्राफी, अल्ट्रासाउंड) के जरिए जाना जा सकता है। इसलिए इस स्केल का इस्तेमाल करके हड्डीयों और हड्डीयों के कड़ेपन (जैसे ऑस्टियोपोरोसिस) में बदलावों पर निष्कर्ष निकालना संभव नहीं है।

AMR

सक्रिय चयापचय दर (AMR) शरीर द्वारा अपनी सक्रिय अवस्था में प्रतिदिन ज़रूरी ऊर्जा की मात्रा है। मानव की ऊर्जा खपत बढ़ती शारीरिक गतिविधि के साथ बढ़ती है और इसे नैदानिक बाथरूम स्केल पर दर्ज की गई गतिविधि के स्तर (1-5) के संबंध में मापा जाता है।
अपना मौजूदा वज़न बनाए रखने के लिए, इस्तेमाल की जाने वाली ऊर्जा की मात्रा को भोजन और पेय के रूप में शरीर में वापस भेजना चाहिए। अगर लंबे समय तक इस्तेमाल की जाने वाली ऊर्जा की तुलना में कम ऊर्जा भेजी जाती है, तो आपके शरीर को मोटे तौर पर संग्रहीत वसा की मात्रा से उसका अंतर प्राप्त होगा और आपका वज़न कम हो जाएगा। दूसरी ओर, अगर गणना की गई कुल सक्रिय चयापचय दर (AMR) की तुलना में अधिक समय तक अधिक ऊर्जा भेजी जाती है, तो आपका शरीर अतिरिक्त ऊर्जा को जलाने में असमर्थ होगा, और यह अतिरिक्त ऊर्जा शरीर में वसा के रूप में जमा हो जाएगी और आपका वज़न बढ़ जाएगा।

बॉडी मास इंडेक्स (BMI)

बॉडी मास इंडेक्स (BMI) एक संख्या है जिसे अक्सर शरीर के वज़न का मूल्यांकन करने के लिए मापा जाता है। इसकी गणना शरीर के वज़न और ऊंचाई से की जाती है। सूत्र है: बॉडी मास इंडेक्स = शरीर का वज़न: ऊंचाई^2। BMI के लिए मापन इकाई [kg/m^2] है। BMI के अनुसार, वयस्कों (20 वर्ष और अधिक) के लिए वज़न निम्नलिखित मानों के इस्तेमाल से वर्गीकृत होता है:

श्रेणी		BMI
कम वज़न	अत्यधिक कम वज़न	< 16
	कम वज़न	16-16.9
	थोड़ा कम वज़न	17-18.4
सामान्य वज़न		18,5-24,9
अधिक वज़न	अधिक वज़न	25-29,9
मोटा (अधिक वज़न)	वर्ग I मोटापा	30-34.9
	वर्ग II मोटापा	35-39.9
	वर्ग III मोटापा	≥ 40

सीमाएं

शरीर में वसा और अन्य मानों की गणना करते समय, असामान्य और अकल्पनीय परिणाम मिल सकते हैं:

- लगभग 10 साल से कम उम्र के बच्चे।
- सक्रिय एथलीट और बॉडी-बिल्डर।
- बुखार वाले व्यक्ति, डायलिसिस कराने वाले व्यक्ति, एडिमा के लक्षण वाले व्यक्ति और ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित व्यक्ति।
- हृदय संबंधी दवा लेने वाले व्यक्ति (हृदय और संवहनी तंत्र को प्रभावित करने वाले)।
- वाहिका-विस्तार या वाहिकासंकीर्णन दवा लेने वाले व्यक्ति।
- जिन लोगों की टांगों में उनके शरीर की कुल ऊंचाई की तुलना में उल्लेखनीय शारीरिक असामान्यताएं हों, (पैरों की लंबाई काफी कम या अधिक हो)।

परिणामों का कालिक संदर्भ

टिप्पणी: कृपया ध्यान रहे, केवल लंबी अवधि की प्रवृत्ति महत्वपूर्ण है। कुछ दिनों के भीतर वज़न में संक्षिप्त विचलन आमतौर पर तरल पदार्थ की क्षति के कारण होता है।

परिणामों की व्याख्या शरीर के कुल वज़न में बदलाव, शरीर में वसा का प्रतिशत, शरीर में पानी और मांसपेशियों की मात्रा के साथ-साथ उस समय की लंबाई पर आधारित होती है जिसमें ये बदलाव होते हैं।
कुछ दिनों के दायरे में तेजी से बदलाव को मध्यम अवधि के बदलाव (सप्ताह के दायरे में) और लंबी अवधि के बदलाव (महीने) से अलग मानना चाहिए।
इसे एक बुनियादी नियम कहा जा सकता है कि वज़न में अल्पकालिक बदलाव पानी की मात्रा में लगभग पूरी तरह से बदलाव होते हैं, जबकि मध्यम अवधि और दीर्घकालिक बदलाव वसा और मांसपेशियों के प्रतिशत से भी संबंधित हो सकते हैं।

- अगर आपका वज़न अल्पावधि में कम हो जाता है लेकिन आपके शरीर में वसा प्रतिशत बढ़ जाता है या वही रहता है, तो आपने केवल पानी खो दिया है, उदाहरण के लिए एक प्रशिक्षण सत्र के बाद, सौना में जाने या केवल लक्षित आहार तेजी से वज़न घटाने पर।
- अगर आपका वज़न मध्यम अवधि में बढ़ता है और आपके शरीर में वसा का प्रतिशत घट जाता है या वही रहता है, तो हो सकता है कि आपने मूल्यवान मांसपेशियों का गठन किया हो।
- अगर आपका वज़न और शरीर में वसा का प्रतिशत दोनों एक ही समय में घटते हैं, तो आपका आहार काम कर रहा है - आप वसा द्रव्यमान खो रहे हैं।
- आदर्श रूप से, आपको शारीरिक गतिविधि, तंदुरुस्ती या शक्ति प्रशिक्षण के साथ अपने आहार का समर्थन करना चाहिए। यह आपको मध्यम अवधि में अपनी मांसपेशियों का प्रतिशत बढ़ाने में सक्षम करता है।
- शरीर में वसा, पानी और मांसपेशियों का प्रतिशत कुल नहीं होना चाहिए (मांसपेशियों के ऊतकों में शरीर के पानी से बने घटक भी होते हैं)।

9.3 अन्य कार्य

बैटरी/कम बैटरी संकेतक बदलना

आपका स्केल कम बैटरी संकेतक से लैस है। अगर आप स्केल को फ्लैट बैटरी से संचालित करते हैं, तो डिस्प्ले पर "लो" दिखाई देगा और स्केल स्वचालित रूप से बंद हो जाएगा। इस मामले में, बैटरियां बदलनी चाहिए (2x 3V CR 2032)।

10. सफाई एवं रखरखाव

उपकरण को समय-समय पर साफ करना चाहिए।
यह किसी गीले कपड़े से किया जाना चाहिए और अगर ज़रूरी हो, तो थोड़ी मात्रा में डिटर्जेंट लें।

महत्वपूर्ण

- खंरोच लाने वाले विलायक या सफाई के उत्पाद कभी इस्तेमाल न करें!
- उपकरण कभी भी पानी में न डुबाएं!
- उपकरण को डिशवाशर में साफ न करें!

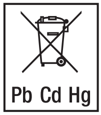
11. अगर कोई समस्या हो तो?

अगर स्केल वज़न के दौरान किसी त्रुटि का पता लगाता है, तो डिस्प्ले में "FFFF" या "Err" दिखाई देता है।
अगर आप डिस्प्ले में “0.0” प्रदर्शित होने से पहले स्केल पर कदम रखते हैं, तो स्केल ठीक से काम नहीं करेगा।

त्रुटियों के संभावित कारण	उपाय
- 180 kg की अधिकतम भार वहन क्षमता पार हो गई थी।	- केवल अधिकतम अनुमेय वज़न ही लें।
- स्थिर नहीं खड़े रहे।	- यथासंभव स्थिर खड़े रहें।
- स्केल सही ढंग से नहीं रखा है।	- स्केल को किसी सख्त, समतल सतह पर रखें।
- इलेक्ट्रोड और आपके फ़ीड के तलवों के बीच विद्युत प्रतिरोध बहुत अधिक है (उदाहरण के लिए अत्यधिक सख्त त्वचा के साथ)।	- नंगे पैर वज़न दोहराएं। - अगर ज़रूरी हो तो अपने पैरों के तलवे थोड़े गीले करें। अगर ज़रूरी हो तो अपने पैरों के तलवों से सख्त त्वचा हटा दें।
- आपके शरीर में वसा मापने योग्य सीमा से बाहर है (5% से कम या 75% से अधिक)।	- नंगे पैर वज़न दोहराएं। - अगर ज़रूरी हो तो अपने पैरों के तलवे थोड़े गीले करें।

12. निपटान

खाली, पूरी तरह से सपाट बैटरी विशेष रूप से निश्चित संग्रह बक्से, रीसाइक्लिंग पॉइंट या इलेक्ट्रॉनिक्स खुदरा विक्रेताओं के जरिए निपटान करना चाहिए। आपको बैटरियों का निपटान कानूनी रूप से करना है।



नीचे दिए गए कोड हानिकारक पदार्थों वाली बैटरियों पर मुद्रित होते हैं:
Pb = बैटरी में सीसा होता है,
Cd = बैटरी में कैडमियम होता है,
Hg = बैटरी में पारा होता है।

पर्यावरण संबंधी कारणों से, उपकरण की सर्विस उम्र खत्म होने पर उसे घरेलू कचरे में ठिकाने न लगाएं। उपकरण का अपने देश में किसी उपयुक्त स्थानीय संग्रहण या पुनश्चक्रण केंद्र में निपटान करें।
उपकरण को EC के निर्देश WEEE (विद्युत और इलेक्ट्रॉनिक के अपशिष्ट उपकरण) के अनुसार निपटान करें। अगर आपके कोई प्रश्न हों, तो कृपया अपशिष्ट निपटान के लिए जिम्मेदार स्थानीय अधिकारियों से संपर्क करें।

13. तकनीकी विनिर्देश

मॉडल:	BF 195
आकार-प्रकार:	31 x 31 x 2.3 cm
वज़न:	1670 g
मापन श्रेणी:	3-180 kg
स्केल अंतराल d:	डिस्प्ले 0.1 kg की वृद्धियों में पढ़ा जा सकता है।
दोहराव सटीकता:	दोहराए गए मापनों के लिए मापन समायोजन +/- 0.4 किग्रा है (स्केल की स्थिति के साथ एक ही स्केल पर सीधे क्रम में कई मापन और जहां तक संभव हो समान व्यक्ति पर)।
पूर्ण सटीकता:	कैलिब्रेटेड वज़न की तुलना में, मापा गया मान +/- (1% + 0.1 kg) है। उदा. 40 kg पर यह +/- 0.5 kg से मेल खाती है; 100 kg पर यह +/- 1.1 kg से मेल खाती है।

तकनीकी बदलावों के अधीन

14. वारंटी

वारंटी और वारंटी की शर्तों पर अधिक जानकारी, दी गयी वारंटी पुस्तिका में देखी जा सकती है।

त्रुटियों और बदलावों के अधीन

748.16_BF195_2024_11_21_02_IM_BEU-EN_IN