beurer

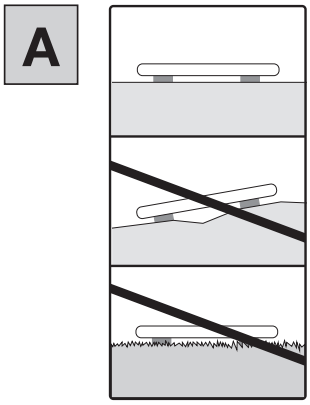
BF 195

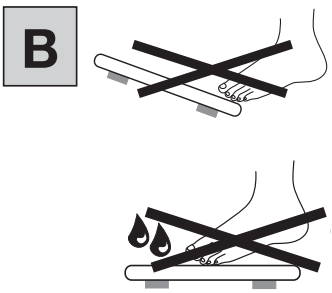


NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing

CE


1
2
3
4
5
5
5
5
beurer


A


B

NEDERLANDS

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door. Lees de waarschuwingen en volg de veiligheidsrichtlijnen op. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor later gebruik. Zorg ervoor dat de gebruiksaanwijzing beschikbaar is voor andere gebruikers. Geef als u het product aan iemand anders geeft, ook de gebruiksaanwijzing mee.

1. OMVANG VAN DE LEVERING

Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Diagnoseweegschaal BF 195
- 2x 3V CR 2032 batterijen

2. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

Op het product, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het product worden de volgende symbolen gebruikt:

⚠ WAARSCHUWING

Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.

⚠ VOORZICHTIG

Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het lichte of geringe verwondingen tot gevolg hebben.

LET OP

Duidt op een mogelijk schadelijke situatie. Indien deze niet vermeden wordt, kan de apparatuur of iets in de omgeving daarvan beschadigd raken.

	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Instructie lezen
	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid
Pb Cd Hg	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
B A	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
CE	**CE-markering** Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
UK CA	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
EAC	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
	Fabrikant
RECYCLE	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
180 kg	Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/ 396 lb/28 st.
	Geproduceerd volgens de verpakkingsverordening (PPWR)

3. VOORGESCHREVEN GEBRUIK

Het apparaat is alleen bedoeld voor het wegen van mensen en voor het registreren van de persoonlijke fitnessgegevens van deze mensen. Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.

4. WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

⚠ WAARSCHUWING

- **De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**
- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan: kantelgevaar! **B**
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – gevaar voor uitglijden! **B**

Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van batterijen

⚠ WAARSCHUWING

- **Explosiegevaar! Brandgevaar!** Wanneer de volgende punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk

letsel of oververhitting, lekkage, ontluchting, breuk, explosie of brand van de batterij tot gevolg hebben.
- Dit apparaat bevat niet-oplaadbare batterijen die niet opgeladen mogen worden.
- Gooi batterijen niet in vuur.
- Laad de batterijen nooit op, ontlaad ze niet geforceerd, verhit ze niet, haal ze niet uit elkaar, open ze niet, hak ze niet in stukken, vervorm ze niet, kapsel ze niet in en pas ze ook niet aan.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen en van de contacten van het batterijvak.
- Bescherm de batterijen tegen direct zonlicht, regen, hitte en water.
- Als batterijen worden blootgesteld aan een omgeving met extreem hoge temperaturen of een extreem lage luchtdruk, kan dit een explosie of lekkage van ontvlambare vloeistoffen en gassen tot gevolg hebben.
- Voer defecte en lege batterijen meteen volgens de voorschriften af (zie hoofdstuk Verwijderen).
- Gebruik geen gewijzigde of beschadigde batterijen.
- Kies altijd het juiste type batterij.
- Plaats batterijen altijd op de juiste wijze en let daarbij op de juiste polariteit (+/-).
- Gebruik nooit batterijen van verschillende fabrikanten, met verschillende capaciteiten (nieuw en gebruikt) of van verschillende formaten of verschillende types door elkaar in één apparaat.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Als vloeistof uit een batterij in aanraking komt met de huid of ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **Gevaar voor inslikken!** Bewaar batterijen buiten bereik van kinderen. Roep bij inslikken onmiddellijk de hulp van een arts in. Inslikken kan chemische brandwonden, ernstig inwendig letsel en overlijden tot gevolg hebben.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht van een volwassene batterijen vervangen.

⚠ VOORZICHTIG

- Bewaar batterijen in goed geventileerde, droge en koele ruimtes in een niet-geleidende verpakking waarin de batterijen niet onderling of door andere metalen voorwerpen kunnen worden kortgesloten.
- Houd batterijen schoon en droog.
- Houd batterijen uit de buurt van water.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.

LET OP

- Gebruik geen oplaadbare batterijen.

ALGEMENE AANWIJZINGEN

- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- Leeftijden van 10 tot 99 jaar- en lengte-instellingen van 100 tot 220 cm (3-03" tot 7-03") zijn vooraf ingesteld.
- De weegschaal mag met max. 180 kg (396 lb/28 st) worden belast. Bij het meten van het gewicht en bij het bepalen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gram (0,2 lb, 1 lb).
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1 %.
- De caloriebehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 kcal.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden "kg" en "cm". Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een insteltoets waarmee u de eenheid in "pond" (lb) of "stone" (st) kunt wijzigen.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.

Opbergen en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het apparaat zijn afhankelijk van de zorgvuldige hantering van het apparaat:

⚠ LET OP

- Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op de weegschaal terechtkomen. Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel het apparaat nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.
- Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toets.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).

5. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

De bijbehorende tekeningen zijn afgebeeld op pagina 2.

1 Display
2 "Omlaag"-knop
3 "SET"-knop
4 "Omhoog"-knop
5 Elektroden

6. 7. INGEBRUIKNAME

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. Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdert u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw.

Gewichtseenheid wijzigen

Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheid "kg". Schakel de weegschaal in door het weegschaaloppervlak kort (ca. 1-2 seconden) met een voet te belasten. Wacht tot " 0.0 kg" wordt weergegeven.
Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een toets waarmee de eenheid in "pond" of "stone" (lb/st) kan worden gewijzigd.

Weegschaal plaatsen
Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde
voor juiste metingen. A

7. GEBRUIKERSGEGEVENS INSTELLEN
Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.
De weegschaal beschikt over 10 geheugenlocaties voor gebruikers waarin u en uw familieleden de persoonlijke instellingen op kunnen slaan en deze weer op kunnen roepen. Houd er rekening mee dat het geheugen met 1 begint.
Schakel de weegschaal in (kort op het weegschaaloppervlak gaan staan).
Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het oppervlak te drukken. Wacht tot " 0.0 " in de display 1 verschijnt. Druk vervolgens op "SET" 3. In de display 1 verschijnt nu knipperend de eerste geheugenlocatie.
U kunt nu de volgende instellingen bewerken:

Geheugenlocatie	1 tot 10
Leeftijd	10 tot 99 Jahre
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Geslacht	man ( ), vrouw ( )
Activiteitsgraad	1 tot 5

- Waarden veranderen: knop ◀ of ▶ 2 / 4 indrukken of voor snelle doorloop ingedrukt houden.
- Invoer bevestigen: knop "SET" 3 indrukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld en deze herhaaldelijk zijn weergegeven, worden op het display 1 " 0.0 " en het symbool voor het geselecteerde geslacht / weergegeven.
- Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Activiteitsgraden
Bij het selecteren van de activiteitsgraad is de gemiddelde en langdurige benadering beslissend.

Activiteits-graad	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
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, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

8. GEBRUIK
8.1 Meting uitvoeren
Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.

Algemene tips
- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- • Belangrijk bij de meting: Voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen. Helemaal droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.
- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

Meting uitvoeren
Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het oppervlak te drukken. Wacht tot " 0.0 " in de display 1 verschijnt.
- Druk eerst op de SET-toets 3, daarna knippert het gebruikersgeheugen.
- Druk op "SET" 3.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, op de elektroden 5 van edelstaal staat.
- Druk op "SET" 3. Hierna worden alle waarden achtereenvolgens weergegeven tot de weergave " 0.0 " verschijnt. U kunt nu een nieuwe weging starten.
- De weegschaal begint onmiddellijk met de meting. Als eerste wordt het gewicht weergegeven. Tijdens de meting van de andere parameters wordt "_ _ _ _" weergegeven. Kort na aanvang van de meting worden de resultaten weergegeven.
  Als u een gebruiker hebt toegewezen, worden BMI, BF, lichaamswater, spiermassa, botmassa en AMR weergegeven. Dit is het geval als de initialen worden weergegeven.

BELANGRIJK

Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.

De volgende gegevens worden weergegeven:
- Lichaamsgewicht in kg
- Percentage lichaamsvet **BF**, in %
- Vochtpercentage **BW** in %
- Botmassa **MM** in %
- Botmassa, **BM** in kg
- Activiteitomzetting in kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

BELANGRIJK

bij het meten van het lichaamsvet wordt altijd de laatst geselecteerde gebruiker op het display weergegeven.

Alleen gewicht meten

Ga met uw schoenen aan op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting.

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

8.2 Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % zijn een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts)!

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middel-matig	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	Middel-matig	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 lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsintensiteit en de lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaren voor de gezondheid.

Percentage lichaamswater

Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Vrouw

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.

De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

Spiermassa

De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

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 %

Botmassa

Onze botten zijn net zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de kinderjaren snel toe en bereikt het maximum als we 30 tot 40 jaar zijn. Naarmate we ouder worden, neemt de botmassa dan weer iets af. Met gezonde voeding (met name calcium en vitamine D) en regelmatige lichamelijke beweging kunt u deze afbraak voor een deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet de complete botmassa aangeeft, maar alleen het botmineraalgehalte (zonder vocht en zonder organische stoffen). De botmassa kan amper worden beïnvloed, maar schommelt licht binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Hiervoor bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.

⚠ LET OP

Verwar de botmassa niet met de botdichtheid.
De botdichtheid kan alleen bij een medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie of echoscopie) worden vastgesteld. Daarom kunnen er met deze weegschaal geen conclusies met betrekking tot veranderingen van de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoporose) worden getrokken.

AMR

De activiteitsomzetting (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag verbruikt in actieve toestand. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de diagnoseweegschaal berekend aan de hand van de ingegeven activiteitsgraad (1– 5). Om het actuele gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken opnieuw worden toegediend.

Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt, dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af. Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

Body Mass Index (queteletindex)

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht.
Het getal wordt berekend met de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor is: Body Mass Index = Lichaamsgewicht : Lichaamslengte^2. De eenheid voor BMI is daarom [kg/m^2]. De gewichtsindeling op basis van de BMI wordt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) aan de hand van de volgende waarden bepaald:

Categorie		**BMI**
Ondergewicht	Sterk ondergewicht	< 16
	Matig ondergewicht	16–16,9
	Licht ondergewicht	17–18,4
Normaal gewicht		18,5–24,9
Overgewicht	Pre-obesitas	25–29,9
Obesitas (Overgewicht)	Obesitas niveau I	30–34,9
	Obesitas niveau II	35–39,9
	Obesitas niveau III	≥ 40

Beperkingen

Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke
waarden ontstaan bij:

- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar,
- Wedstrijdsporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel),
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer).

Trends in de resultaten

AANWIJZING

houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies.

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen
hebben plaatsgevonden.
Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op middellange termijn (binnen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden). In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, terwijl het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat enkel gericht is op snel afvallen.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt en het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk afnemen, werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- In het ideale geval doet u tijdens uw dieet ook aan lichamelijke activiteit en fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.
- Lichaamsvet, lichaamswater of spiermassa mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen van lichaamswater).

8.3 Overige functies

Batterijen vervangen/batterijvervangingsindicator

Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Wanneer u de weegschaal met bijna lege batterijen gebruikt, wordt op het display 1 “Lo” weergegeven en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dat geval moeten de batterijen worden vervangen (2x 3V CR 2032).

9. REINIGING EN ONDERHOUD

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.
U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel aanbrengt.

⚠ LET OP

- Gebruik nooit sterke oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit onder in water!
- Reinig het apparaat niet in een vaatwasmachine!

10. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt “FFFF” of “Err” in het display 1.
Als u op de weegschaal gaat staan vóór “ 0.0 ” in het display 1 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.
- Probeer zo min mogelijk te bewegen.	- Probeer zo min mogelijk te bewegen.
- Plaats de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond.	- Plaats de weegschaal op een vlakke.
- De elektrische weerstand tussen de elektroden 5 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 75%).	- De meting herhalen met blote voeten. - Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

11. VERWIJDERING

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land.
Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

12. TECHNISCHE GEGEVENS

Model:	BF 195
Afmetingen:	31 x 31 x 2,3 cm
Gewicht:	1670 g
Meetbereik:	3–180 kg
Displayweergave:	De waarden op het display worden in stappen van 0,1 kg weergegeven.
Precisie:	De meettolerantie bij herhalingsmetingen is +/- 0,4 kg (meting meerdere malen meteen na elkaar op dezelfde weegschaal met indien mogelijk dezelfde stand van weegschaal en persoon).
Absolute precisie:	De meetwaarde in vergelijking tot een geijkt gewicht is +/- (1% + 0,1 kg), bij 40 kg komt dit bijv. overeen met +/- 0,5 kg en bij 100 kg met +/- 1,1 kg.

Technische wijzigingen voorbehouden.

13. GARANTIE

Meer informatie over de garantie en de garantievoorwaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.

Vergissingen en veranderingen voorbehouden

748.16_BF195_2026-10-07_08_IM2_BEU_NL