



hattrick

BFA-01 BIO VÜCUT ANALİZÖRÜ KULLANMA KILAVUZU



GİRİŞ VE ÖNLEMLER

1. Vücut yağını ve vücut suyunu yüzde olarak ölçen bu vücut yağı ve suyu monitörünü satın almış olduğunuz için tebrik ederiz. Bu aygıtın prensibi vücut yağ ve su yüzdesi ile ilgili bir faktör olan bio elektronik iç direnç analizi ismi verilen vücut elektronik iç direncinin ölçümüne dayanmaktadır. Bu aynı zamanda vücudun diğer fiziksel verilerine de karşılık gelmektedir (Yaş, cinsiyet, boy ve ağırlık).
2. Vücut yağı ve su yüzdesinin okunan değerleri sadece referans değerlerdir. Herhangi bir tıbbi amaçla kullanılması tavsiye edilmez. Normal vücut düzeyini elde etmek için herhangi bir ilaç veya diyet uygulaması konusunda daima doktorunuza başvurunuz.
3. Elektronik bileşenleri bulunan kalp pili veya diğer tıbbi aygıtlar kullanan veya takan kişilerin bu aleti kullanması tavsiye edilmemektedir. Bu aletlerin performansı tehlikeye düşebilir ve bozulabilir.
4. Herhangi bir girişimi engellemek için bu cihazı güçlü elektromanyetik alanları olan ekipmanların yakınında kullanmayınız. Cihazı kullanırken bu tür ekipmanlar ile aralarında bir mesafe bırakınız ya da güçlü elektromanyetik alanları olan ekipmanları kapatınız.

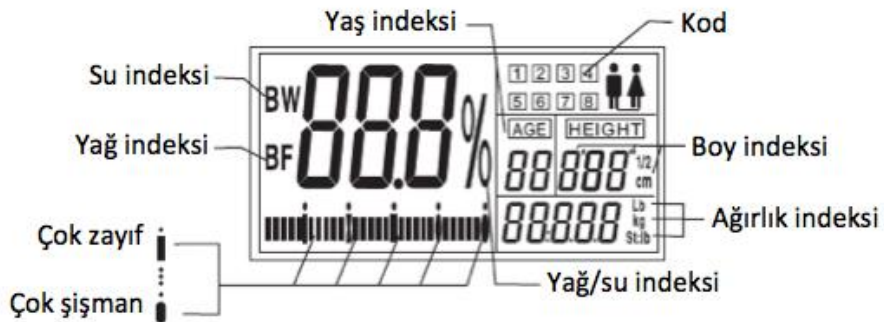
ÖZELLİKLER VE TEKNİK DEĞERLER

1. Bellek, cinsiyet, boy ve yaş ayarı

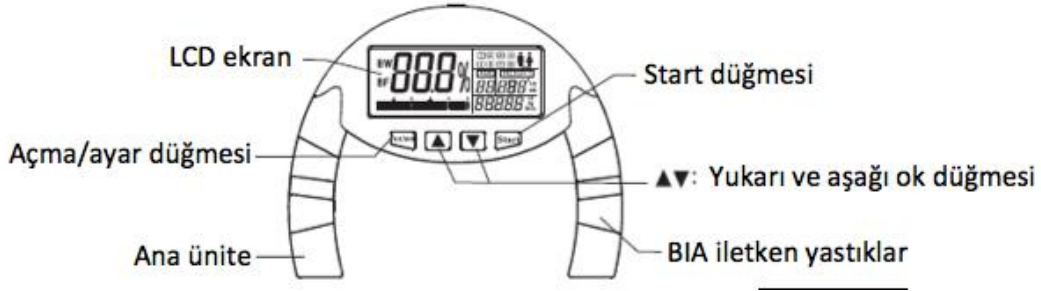
Parametre	Açılış ayarı	Sınırlar
Bellek	1	1-8
Cinsiyet	Erkek	Erkek / kadın
Boy	166cm	100cm-250cm
Yaş	25	10-99

- Azami ağırlık: 150kg
- Asgari ağırlık: 2kg
- Ağırlık bilgileri giriş bölümü: 0.1kg (Yukarı ▲ veya aşağı ▼ okuna kısaca basınız) veya 1.0kg (Yukarı ▲ veya aşağı ▼ okuna sürekli basınız)
- Kg ile Lb arasında değişim yapılabilir
- Vücut yağı ölçüm sınırları: %4.0-%45
- Yüzde olarak vücut yağı diferansiyel değeri: %0.1
- Vücut suyu ölçüm sınırları: %37.8 - %66
- Yüzde olarak vücut suyu diferansiyel değeri: %0.1
- Ana LCD ekran ondalık boyutu: 0.8" (20mm)
- Otomatik kapatma
- Pil zayıf uyarısı
- Güç: 2x3.0V CR2032 lityum pil

LCD EKLAN KISIMLARI VE İKONLARIN TANIMI



CİHAZ GÖRÜNÜMÜ



İLK HAZIRLIK

1. 2x3.0V lityum pilleri cihazın alt kısmındaki bölmesine takınız
2. Cihazı göğsünüzün ön kısmında kuru ve temiz elleriniz ile tutunuz.

YAĞ MONİTÖRÜ SKALASININ ÇALIŞMASI

İlk kurgu

1. Cihazı çalıştırmak için açma ve ayar düğmesine basınız. Tüm LCD bölümleri yanıp sönecek ve bellek seçiminden başlayarak ayar moduna geçecektir. Tekrar açma/ayar düğmesine basarak tüm parametreleri ayarlayabilirsiniz.
 - a. Ağırlığınızı ayarlamak için yukarı aşağı ok düğmesine basınız. Kısaca basarsanız 0.1 kg artacak/azalacaktır. Sürekli basarsanız 1.0 kg artacak veya azalacaktır. Ayarı onaylamak için Açma/ayar düğmesine basınız. LCD diğer parametre ayarına geçecektir (Bellek istasyonu).
 - b. Seçmek istediğiniz veya sizin için belirlenmiş Bellek istasyonunu ileri/geri almak için yukarı aşağı ok düğmesine basınız. Ayarı onaylamak için Açma/ayar düğmesine basınız. LCD diğer parametre ayarına geçecektir (cinsiyet).
 - c. Cinsiyetinizi seçmek için yukarı aşağı ok düğmesine basınız. Ayarı onaylamak için Açma/ayar düğmesine basınız. LCD diğer parametre ayarına geçecektir (boy).
 - d. Boyunuzu ayarlamak için yukarı aşağı ok düğmesine basınız. Ayarı onaylamak için Açma/ayar düğmesine basınız. LCD diğer parametre ayarına geçecektir (yaş).
 - e. Yaşınızı ayarlamak için yukarı aşağı ok düğmesine basınız. Ayarı onaylamak için Açma/ayar düğmesine basınız. LCD bellek ayarına geçecektir.

Ayarın herhangi bir aşamasında normal çalışma moduna dönmek için açma/start düğmesine basınız. Bu noktada tüm parametrelerin doğru ayarlandığından emin olmak için ayar modunu tekrar gözden geçirme amacıyla Açma/ayar düğmesine birkaç defa peş peşe basmaya devam edebilirsiniz. LCD bellek ayarına geçecektir. Tüm ayarlar tamamdır.

- f. Ayar modundan çıkmak için start düğmesine basınız ve normal çalışma moduna giriniz. LCD'de "BF ---" görünecektir. Şimdi BIA iletken yastıkları tutmaya hazırsınız ve cihaz yağ yüzdesini ve su yüzdesini hesaplayacaktır.

2. Cihazı göğsünüzün önünde tutunuz ve kollarınızı vücudunuza dik tutunuz (cihazı tutmak için elinizin kuru ve temiz olmasına dikkat ediniz). Tutarken, elinizi BIA iletken yastıklarına hizalayınız.
3. Yastıkları tutar tutmaz LCD de görünecektir.
4. Birkaç saniye içinde cihaz otomatik olarak yağ ve su yüzdesini ölçecektir. LCD ekranda yağ yüzdeniz (BF ikonu) ve sonra su yüzdeniz (ikon BW) görünecektir. Bunu takiben LCD ekran 5 defa sırasıyla yağ ve su yüzdesi arasında gidip gelecek ve sonra otomatik olarak kapanacaktır.

LCD ekranın alt kenarında birkaç tane dikey çubuktan oluşan hat göreceksiniz. Bu hat yağ yüzdenizi göstermekte olup, yağ seviyenizin istatistik normlarına göre nerede olduğunu söyleyecektir (zayıf, normal ve obez). Bunu durumunuz hakkında bir referans bilgi olarak alabilirsiniz.

NOT:

Açma/ayar düğmesine bastığınızda ve cihazı yeni bir işlem için açtığınızda, yeni ölçümler yapmadan önce tüm kişisel verileri doğrulamak veya ayarlamak için (a) ile (f) arası aşamaları takip edebilirsiniz.

HATA MASAJI VE DİĞER LCD EKРАН MESAJLARI

LCD ekranda zaman zaman Err hata mesajı görünebilir. Yapacağınız tek şey cihazı tamamen sıfırlamak için kısa bir süre kapatmak veya pilleri çıkarıp takmaktır. Sonra işleme başlamak için tekrar çalıştırınız.

DİĞER MESAJLAR

1. Tüm segmentler birlikte yanar: Tüm segmentlerin doğru çalıştığını gösterir
2. LO: Ana pil zayıf
3. Err-h: Hesaplanan yağ yüzdesi üst sınırın çok üstünde
4. Err-L: Hesaplanan yağ yüzdesi alt sınırın çok altında

BAKIM VE NORMAL KULLANIM

1. Cihazı temizlemek için kuru ve temiz bir bez kullanınız. Veya cihazı temizlemek için hafif nemli yumuşak bir bezle hafif bir deterjan kullanınız. Temizlik için alkol ve benzen gibi kuvvetli kimyasallar kullanmayınız.
2. Eğer cihaz uzun süre kullanılmıyorsa, pili çıkarınız.
3. Cihazı düşürmeyiniz veya kullanırken kablosundan tutmayınız. Hassas bir cihaz olduğu için darbe ve ani sallantıdan kaçınınız. Bu cihaz istenmeyen dış etkilere karşı hassastır.
4. Cihazı açmayınız ve onarmaya çalışmayınız. Aksi takdirde garantiniz geçersiz kalacaktır.
5. Eğer cihaz açılmıyorsa, pilin doğru takıldığını veya zayıf olup olmadığını kontrol ediniz. Yeni pil takınız. Veya danışma için bayinizi arayınız.
6. Eğer ekranda hata varsa veya uzun süre kapanmıyorsa, 3 saniye süreyle pili çıkarınız. Sonra hatayı düzeltmek için tekrar takınız.
7. Firmamız cihazın kullanıcı veya üçüncü şahıslara zarar verecek şekilde başka amaçlarla kullanılmasından sorumlu değildir.

REFERANS BİLGİLER

Vücut yağ sonucu standart bir ölçüm yöntemine dayanmaktadır. Yoğun bilimsel çalışmalar sonucu geliştirilmiş bir formül ile hesaplanmaktadır. Kaslardaki su miktarı ölçüm sonuçlarını etkiler. Bireysel alışkanlıklar ve yaşam biçimi su seviyesi dengesini etkiler. Aşağıdaki bazı diğer faktörler su dengesini etkileyebilir:

- Banyo sonrası değerler düşük olabilir
- Yeme veya içme sonrası değerler yüksek olabilir
- Adet günlerinde veya hamilelikte değerler dalgalı/dengesiz olabilir
- Su kaybına ve terlemeye yol açan hastalık ve fiziksel faaliyet sonucu değerler düşük olabilir
- Aşağıdaki tablo gösterilen yağ ve su yüzdesi ile ilgili tahmini değerleri vermektedir:

Yaş	Yağ %	Su %	Yağ%	Su%	Durum	Çubuk gösterge
	Bayan	Bayan	Erkek	Erkek		
30 altı	%4.0-16.0	%66.0-57.8	%4.0-11.0	%66.0-61.2	Çok zayıf	
	%16.1-20.5	%57.7-54.7	%11.1-15.5	%61.1-58.1	Zayıf	
	%20.6-25.0	%54.6-	%15.6-20.0	%58.0-55.0	Normal	
	%25.1-30.5	%51.6	%20.1-24.5	%54.9-51.9	Yüksek	
	%30.6-45.0	%51.5- %47.8 %47.7- %37.8	%24.6-45.0	%51.8-37.8	Çok yüksek	
30 üstü	%4.0-20.0	%66.0-55.0	%4.0-15.0	%66.0-58.4	Çok zayıf	
	%20.1-25.0	%54.9-	%15.1-19.5	%58.3-55.3	Zayıf	
	%25.1-30.0	%51.6	%19.6-24.0	%55.2-52.3	Normal	
	%30.1-35.0	%51.5-48.1	%24.1-28.5	%52.2-49.2	Yüksek	
	%35.1-45.0	%48.0-44.7 %44.6-37.8	%28.6-45.0	%49.1-37.8	Çok yüksek	

CİHAZIN ÖNEMİNİ/KULLANILMASINI İYİCE ANLAMAK İÇİN AŞAĞIDAKİ NOTLARI İYİCE OKUYUNUZ

- Yağ monitörü tarafından değerlendirilen yağ ve su yüzdeleri sadece referans içindir. Vücudun fiziksel görünümünün hep aynı yağ ve su yüzdesi vermesi veya aynı yaş, cinsiyet ve fiziksel görünümdeki kişilerin aynı sonucu vermesi şart değildir. En iyi yağ ve su oranları için bir doktora danışınız.
- Vücut yağ/su ölçme aleti aşağıdaki kişiler için uygun değildir:
 - 10 yaş altı çocuklar, 80 yaş üstü yetişkinler
 - Ödem, yüksek ateş ve osteoporoz olan kişiler
 - Dializ tedavisi olan kişiler
 - Kardiyovasküler ilaç alan kişiler
 - Hamileler
 - 10 saatten fazla spor yapan atletler
 - Nabızı 60 tan düşük olanlar