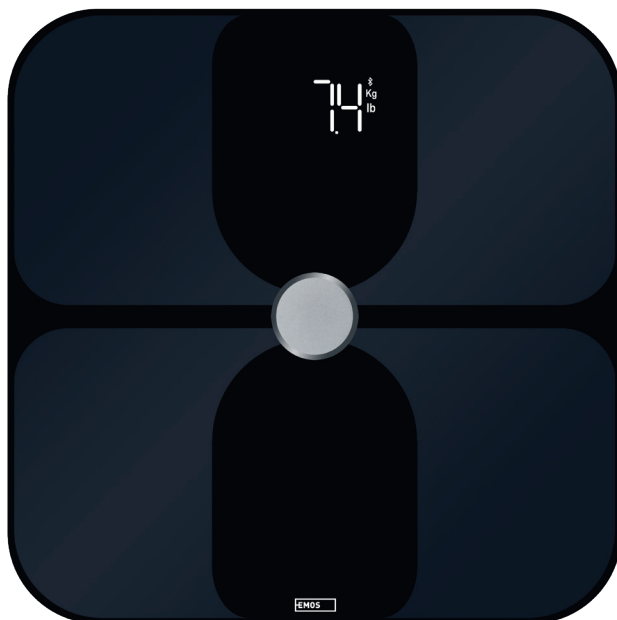


EV112



SI | Digitalna osebna tehtnica



Kazalo

Varnostna navodila in opozorila	2
Tehnična specifikacija	3
Opis naprave	3
Namestitev in montaža	4
Upravljanje in funkcije	6
Reševanje težav FAQ	10

Varnostna navodila in opozorila



Pred uporabo naprave preberite navodila za uporabo.



Upoštevajte varnostne napotke, navedene v teh navodilih.

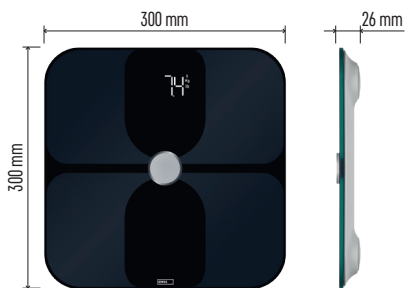
- Digitalna osebna tehtnica EV112 je predvidena le za uporabo v gospodinjstvu.
- Vsa popravila naj opravi strokovni servis ali trgovec!
- Tehtnice ne uporabljajte v bližini naprav z elektromagnetnim poljem. Tehtnico postavite na zadostno razdaljo od takšnega izdelka, da bi preprečili medsebojne motnje.
- Če tehtnice ni možno vklopiti, preverite, ali sta bateriji vstavljeni in ali nista izpraznjeni.
- Rezultat je le okvirna vrednost. Izdelek ni medicinska naprava.
- Vedno se posvetujte s svojim zdravnikom o zdravljenih ali dieti za doseganje optimalne telesne teže.
- V odprtine naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.
- Tehtnice ne potaplajte v vodo!
- Tehtnico je treba postaviti na ravno, trdo in stabilno površino (ne na preprogo itd.).
- Hišnih ljubljencev ni dovoljeno tehtati na tehtnici.
- Tehtnico zaščitite pred padci in udarci. Ne skačite nanjo.
- Na mokrih površinah lahko zdrsnete vi ali naprava. Prav tako nikoli ne stopajte na rob tehtnice na gladki površini in med merjenjem na tehtnici ohranjajte ravnotežje.
- Zaradi elektronske impedance naprave ne uporabljajte v naslednjih primerih:
 - a) če imate vgrajen srčni spodbujevalnik ali drug medicinski elektronski vsadek
 - b) če imate težave in bolezn srca
 - c) med nosečnostjo
 - d) če hodite na dializo
 - e) imate vročino
 - f) če imate osteoporozo
 - g) imate edem ali oteklino
 - h) če ste končali vadbo, ki je trajala več kot 5 ur
 - i) je vaš srčni utrip je nižji od 60 utripov na minuto
- Tehtnico uporabljate le v skladu z napotki, ki so navedeni v teh navodilih.
- Proizvajalec ne odgovarja za škode, povzročene zaradi nepravilne uporabe naprave.
- Naprave ne smejo uporabljati osebe (vključno otrok), ki jih fizična, čutna ali mentalna nesposobnost ali pomanjkanje izkušenj, in znanj ovirajo pri varni uporabi naprave, če pri tem ne bodo nadzorovane, ali če jih o uporabi naprave ni poučila oseba, ki je odgovorna za njihovo varnost. Nujen je nadzor nad otroki, da bo zagotovljeno, da se ne bodo z napravo igrali.

EMOS spol. s r.o. izjavlja, da je radijska naprava EV112 v skladu z direktivo 2014/53/EU.

Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu <http://www.emos.eu/download>.

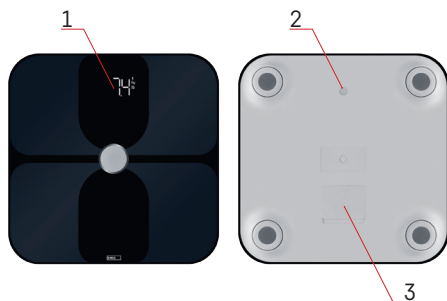
Izdelek lahko uporabljate na podlagi splošnega pooblastila št. V0-R/10/03.2021-8 v veljavni različici.





Tehnična specifikacija

Varnostno kaljeno steklo: 6 mm
LCD zaslon: 64 × 31 mm
Največja obremenitev: 180 kg
Najnižja obremenitev: 3 kg
Ločljivost merjenja: 0,1 kg/0,2 lb
Enota teže: kg/lb/st/lb/st
Pomnilnik: največ 10 uporabnikov
Nastavitev višine: 30–300 cm
Enota višine: cm/inch
Nastavitev starosti: 8 do 105 let
Enota, območje merjenja maščobe: 0,1 %
Enota, območje merjenja vode: 0,1 %
Enota, območje merjenja mišične mase: 0,1 kg
Samodejni izklop po 20 sekundah
Prikaz preobremenitve/izpraznjene baterije
Napajanje: 3 × 1,5 V AAA (priložene)



Opis naprave

- 1 – zaslon
- 2 – gumb za vklop/spremenbo enote teže
- 3 – prostor za baterije



Namestitev in montaža

Mobilna aplikacija



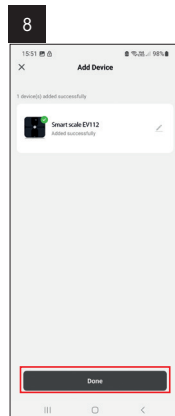
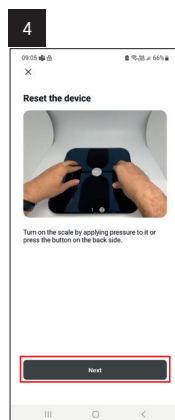
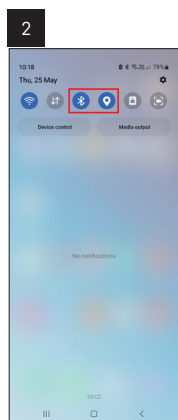
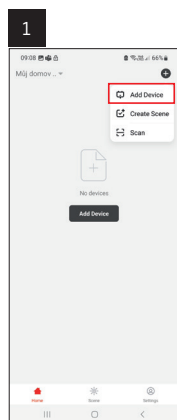
Tehnico lahko upravljate z mobilno aplikacijo za iOS ali Android.

Naložite si aplikacijo „EMOS GOSmart“ za svojo napravo.

Če aplikacijo že uporabljate, kliknite gumb Prijava.

V nasprotnem primeru kliknite gumb Registracija, da dokončate registracijo.

Povezovanje tehtnice z aplikacijo



V tehtnico vstavite baterije.

Pritisnite na tehtnico ali pritisnite gumb za vklop na spodnji strani.

Ikona Bluetooth začne utripati – način seznanjanja se aktivira za 20 sekund.

V mobilnem telefonu aktivirajte povezavo Bluetooth in GPS.

V aplikaciji kliknite Dodaj napravo.

Na levi strani kliknite seznam GoSmart in kliknite ikono Osebna tehtnica EV112.

Sledite navodilom v aplikaciji in vnesite ime in geslo omrežja Wi-Fi 2,4 GHz.

Aplikacija se poveže v 20 sekundah.

Opomba:

Če tehtnice ne uspe povezati, celoten postopek ponovite.

Wi-Fi omrežje 5 GHz ni podprto.

Vstavljanje/zamenjava baterij

1. Odprite pokrov prostora za baterije na spodnji strani tehtnice.

2. Rabljene baterije odstranite.

3. Vstavite nove baterije 3× 1,5 V AAA. Upoštevajte pravilno polarnost.

Če so baterije zaščitene z varnostno folijo, jo je treba pred vstavljanjem baterij v tehtnico odstraniti.

Uporabljajte le alkalne baterije enakega tipa, ne uporabljajte starih in novih baterij skupaj, ne uporabljajte

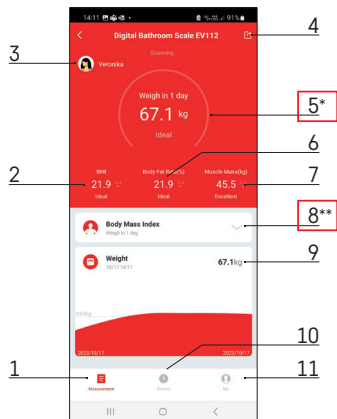
1,2V polnilnih baterij.

4. Zaprite pokrov.

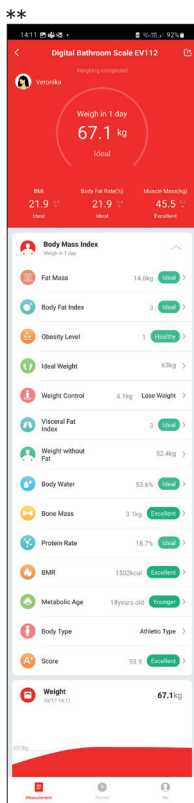
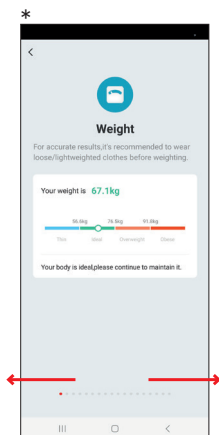
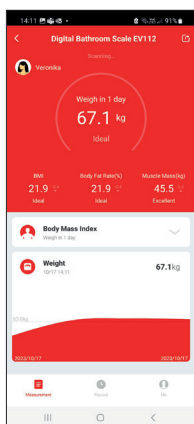


Upravljanje in funkcije

Meni aplikacije



- 1 – Tehtanje
- 2 – indeks BMI
- 3 – Izbira uporabnika
- 4 – Deljenje izmerjenih podatkov v formatu jpg
- 5 – Izmerjena teža – kliknite ikono za ogled drugih izmerjenih vrednosti, pomaknite se levo/desno.
- 6 – Količina maščobe
- 7 – Mišična masa
- 8 – Druge izmerjene vrednosti (glej sliko **)
- 9 – Izmerjena teža
- 10 – Zgodovina evidenc tehtanja
- 11 – Urejanje podatkov uporabnika/nastavitvev enote za težo in višino



Urejanje podatkov uporabnika

Pred tehtanjem je treba vnesti osnovne podatke o vsakem uporabniku. Podatke lahko shranite za največ 10 uporabnikov.

V aplikaciji kliknite ikono spodaj na desni  **Me**.

Če želite dodati/urediti uporabnika, kliknite ikono  **User Management**.

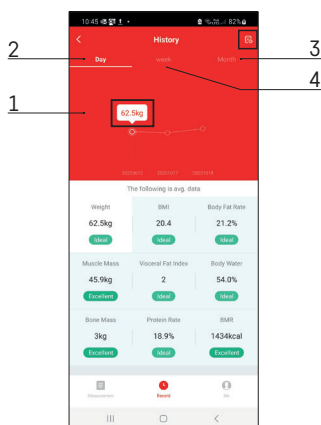
Kliknite na + zgoraj na desni in vnesite podatke o uporabniku (spol, datum rojstva, višina, ciljna teža) ter potrdite z OK.


Če želite izbrisati uporabnika, kliknite ikono .

Če želite nastaviti enoto teže/višine, kliknite ikono  **Unit Switch**.

Opomba: z gumbom na tehtnici lahko spremenite enoto teže (kg, lb) samo na zaslonu, ne pa tudi v aplikaciji.

Zgodovina evidenc tehtanja



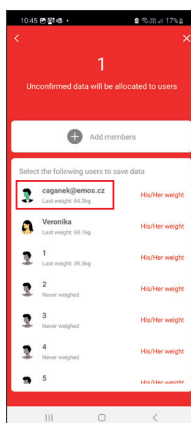
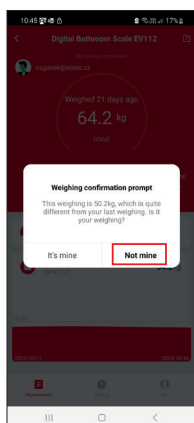
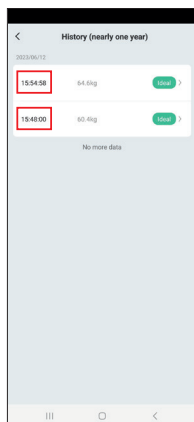
1 – povprečna teža na dan/teden/mesec (kliknite na vrednost ali  za seznam posameznih tehtanj)

2 – dan

3 – teden

4 – mesec

Če se izmerjena teža bistveno razlikuje od prejšnje, se prikaže tabela, v kateri lahko potrdite ali izberete drugega uporabnika, ki se je tehtal.



TEHTANJE BMI

Pred tehtanjem je treba vnesti osnovne podatke o vsakem uporabniku glej Urejanje podatkov uporabnika. Pred tehtanjem si sezujete čevlje in nogavice, sicer podatki ne bodo pravilno prikazani.

1. Tehtnico položite na ravno, trdno in stabilno površino.
2. Previdno stopite na tehtnico – tehtnica se avtomatsko vklopi in poveže z aplikacijo.
V aplikaciji izberite uporabnika, ki se bo tehtal.
Če želite spremeniti enoto teže, večkrat pritisnite gumb za vklop na spodnjem delu tehtnice.
3. Na tehtnici stojte mirno in se ne premikajte – čez nekaj časa se bodo prikazali izmerjena teža, indeks BMI in druge vrednosti.
4. Po 20 sekundah pride do samodejnega izklopa tehtnice.

IZMERJENE VREDNOSTI

Teža

BMI (body mass index) – indeks telesne mase, ki se uporablja kot merilo debelosti.

Odstotek telesne maščobe – delež maščobnega tkiva v sestavi telesa.

Mišična masa – skupna masa mišic, vključno s skeletnimi, srčnimi in gladkimi mišicami.

Delež telesne maščobe – delež maščobnega tkiva v sestavi telesa (podkožna in visceralna maščoba).

Indeks telesne maščobe – stopenjska delitev odstotka telesne maščobe.

Stopnja debelosti – razlika med dejansko in idealno težo.

Idealna teža

Nadzor telesne teže – razlika med dejansko in idealno težo.

Indeks visceralne maščobe – razmerje notranje maščobe.

Teža brez maščobe – teža po odštevanju telesne maščobe.

Voda v telesu – količina vode v telesu.

Kostna masa – količina kostne mase v telesu.

Delež beljakovin – dejanska teža beljakovin v telesu.

BMR – bazalni metabolizem – najmanjša količina energije, ki je potrebna v neaktivnem stanju.

Metabolna starost – podatek o tem, ali ste starejši ali mlajši od svoje dejanske starosti.

Tip telesa – tip telesa na podlagi razmerja telesne maščobe in BMI.

Rezultat – skupen fizični rezultat

Indeks BMI

Indeks BMI	Premajhna telesna teža (Underfat)	Normalna telesna teža (Healthy)	Prekomerna telesna teža (Overfat)	Debelost (Obese)
		< 18,5	18,5–25	25–30

INFORMACIJE PRI MERJENJU TELESNE MAŠČOBE

OPOZORILO: Osebe, ki uporabljajo srčni spodbujevalnik ali drug vsadek z elektronskimi komponentami, te tehtnice ne smejo uporabljati – lahko se poslabša pravilno delovanje vsadkov.

OPOMBA: Pravilnost izmerjenih rezultatov je mogoče doseči le, če na površini tehtnici stojite zravnano, bosi in s suhimi stopali! Osnovno načelo naprave temelji na merjenju električne upornosti v človeškem telesu. Za pridobitev ustreznih vrednosti tehtnica pošlje šibek, neopazen električni signal skozi vaše telo.

Signal je popolnoma varen! Metoda merjenja je opisana kot „bio-električna impedančna analiza“ (BIA), dejavnik, ki temelji na korelaciji med telesno težo in povezanim odstotkom vode v telesu ter drugimi biološkimi podatki (starost, spol, telesna teža). Obstajajo močni ljudje z uravnoteženim deležem maščobe in telesne mase ter tudi vitki ljudje z izrazito visoko vsebnostjo telesne maščobe. Telesna maščoba je na primer dejavnik, ki lahko zelo obremeni srčno-žilni sistem. Zato je nadzor nad obema vrednostma (maščobo in težo) dober za ohranjanje dobre telesne kondicije in zdravja.

TELESNA MAŠČOBA

Telesna maščoba je pomembna sestavina telesa – od zaščite sklepov in zagotavljanja vitaminov do uravnavanja telesne temperature – maščoba ima v človeškem telesu pomembno vlogo. Ni priporočljivo, da jo radikalno zmanjšate, temveč da zagotovite njeno ustrezno raven in ohranite ravnovesje med mišicami in maščobami.

POMEN VODE ZA NAŠE ZDRAVJE

Človeško telo je sestavljeno iz približno 55–60 % vode, v različnem razmerju glede na starost in spol.

Voda ima v človeškem telesu več nalog:

- gradi naše celice; to pomeni, da vsaka celica, kot so npr. koža, možgani, mišice itd., deluje pravilno le, če vsebuje dovolj vode,
- je pomembna snov, ki se sprošča v našem telesu,
- prenaša hranila in presnovne produkte telesa.

Osredotočite se na ravnovesje vode v telesu, ki tako kot raven maščob čez dan niha. Če želite dobiti ustrezne rezultate, izvajajte meritve ob istem času dneva. Rezultati, dobljeni za telesno maščobo in vodo, je treba razumeti kot informativne. Niso priporočljivi za medicinske namene.

Če nameravate temeljito spremeniti svoj življenjski slog, se o teh meritvah vedno posvetujte s svojim zdravnikom.



Reševanje težav FAQ

Tehtnica lahko prikaže naslednja sporočila o napakah:

- Lo – prazne baterije, zamenjajte jih.
- Err – tehtnica je preobremenjena, stopite z nje. Lahko se poškoduje.
- C – obremenitev je manjša od 3 kg, ponovite tehtanje.



