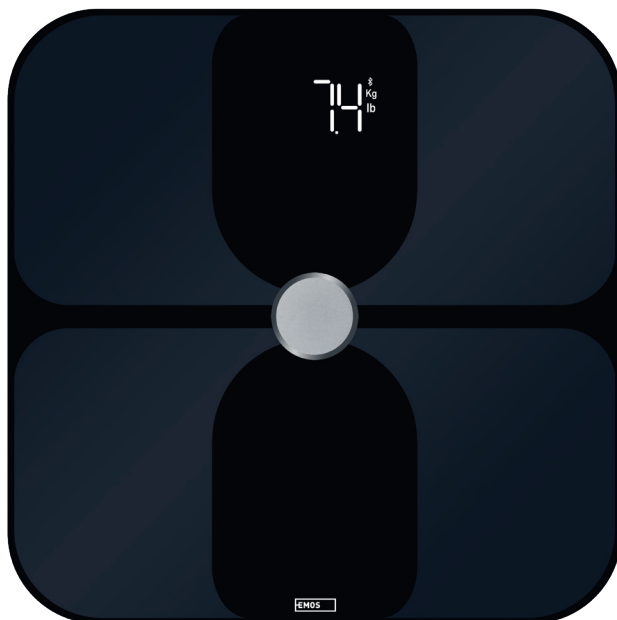


EV112



SK | Digitálna osobná váha



Obsah

Bezpečnostné pokyny a upozornenia	2
Technická špecifikácia.....	3
Popis zariadenia	3
Inštalácia a montáž.....	4
Ovládanie a funkcie	6
Riešenie problémov FAQ.....	10

Bezpečnostné pokyny a upozornenia



Pred použitím zariadenia si prečítajte návod na použitie.



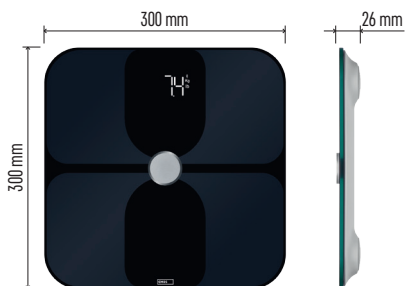
Dbajte na bezpečnostné pokyny uvedené v tomto návode.

- Digitálna osobná váha EV112 je určená len pre použitie v domácnosti.
- Všetky opravy riešite v odbornom servise alebo u predajcu!
- Nepoužívajte váhu v blízkosti prístrojov, ktoré majú elektromagnetické pole. Umiestnite váhu v dostatočnej vzdialenosti od takého výrobku, aby ste zamedzili vzájomnému rušeniu.
- Ak nejde váha zapnúť, skontrolujte, či sú vložené batérie a či nie sú vybité.
- Výsledok je len orientačná hodnota. Tento výrobok nie je lekárskej prístroj.
- Vždy prosím konzultujte so svojim lekárom lieky či diétu pre dosiahnutie optimálnej hmotnosti.
- Do otvorov prístroja nedávajte žiadne predmety.
- Neponárajte váhu do vody!
- Váhu je potrebné umiestniť na rovný, tvrdý a stabilný povrch (nie na koberec apod.).
- Na váhu sa nesmú vážiť domáce zvieratá.
- Chráňte váhu pred pádmi a nárazmi. Neskáčte na ňu.
- Na mokrom povrchu sa môžete vy alebo prístroj pošmyknúť. Rovnako si na hladkom povrchu nikdy nestúpajte na okraj váhy a pri meraní udržiavajte na váhe rovnováhu.
- Z dôvodu elektronickej impedancie nepoužívajte tento prístroj v nasledujúcich prípadoch:
 - a) ak vám bol voperovaný kardiostimulátor alebo iný lekárskej elektronickej implantát
 - b) ak máte srdcové potiaže a ochorenia
 - c) počas tehotenstva
 - d) ak chodíte na dialýzu
 - e) máte horúčku
 - f) trpíte osteoporózou
 - g) máte edém alebo opuch
 - h) ak ste absolvovali cvičenie trvajúce dlhšie ako 5 hodín
 - i) váš srdcový tep je nižší ako 60 tepov za minútu
- Používajte váhu iba v súlade s pokynmi uvedenými v tomto návode.
- Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym použitím tohto prístroja.
- Tento spotrebič nie je určený na používanie osobami (vrátane detí), ktorým fyzická, zmyslová alebo mentálna neschopnosť či nedostatok skúseností a znalostí zabráňuje v bezpečnom používaní spotrebiča, ak na ne nebude dohliadané alebo ak neboli inštruované ohľadom použitia spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Je nutný dohľad nad deťmi, aby sa zaistilo, že sa nebudú so spotrebičom hrať.

Týmto EMOS spol. s r. o. prehlasuje, že typ rádiového zariadenia EV112 je v súlade so smernicou 2014/53/EU. Úplné znenie EU prehlásenia o zhode je k dispozícii na týchto internetových stránkach <http://www.emos.eu/download>.

Zariadenie je možné prevádzkovať na základe všeobecného oprávnenia č. VO-R/10/07.2021-8 v platnom znení.





Technická špecifikácia

Bezpečnostné tvrdené sklo: 6 mm

LCD displej: 64 × 31 mm

Maximálna hmotnosť: 180 kg

Minimálne zaťaženie: 3 kg

Meracie rozlíšenie: 0,1 kg/0,2 lb

Merná jednotka hmotnosti: kg/lb/st:lb/st

Pamäť: max. 10 užívateľov

Nastavenie výšky: 30–300 cm

Merná jednotka výšky: cm/inch

Nastavenie veku: 8 až 105 rokov

Jednotka, rozsah merania tuku: 0,1 %

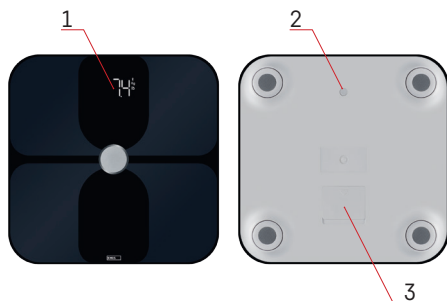
Jednotka, rozsah merania vody: 0,1 %

Jednotka, rozsah merania svalovej hmoty: 0,1 kg

Automatické vypnutie po 20 sekundách

Indikácia preťaženia/slabé batérie

Napájanie: 3 × 1,5 V AAA (súčasť balenia)



Popis zariadenia

1 – displej

2 – tlačidlo zapnutie/zmena jednotky hmotnosti

3 – batériový priestor



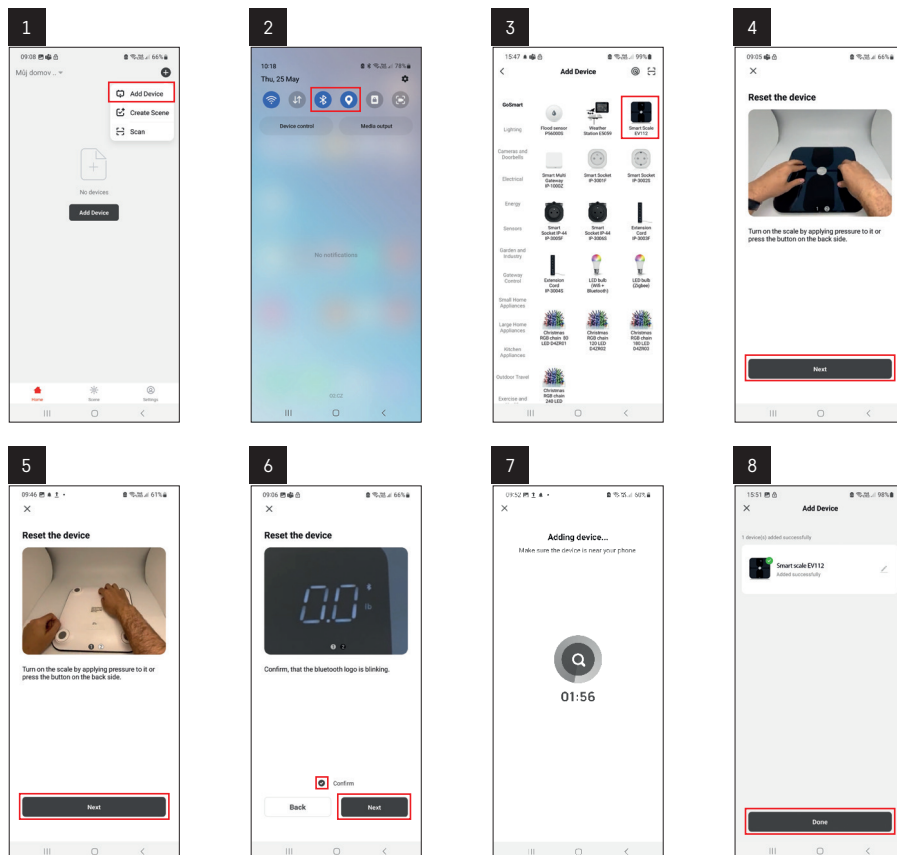
Inštalácia a montáž

Mobilná aplikácia



Váhu môžete ovládať pomocou mobilnej aplikácie pre iOS alebo Android. Stiahnite si aplikáciu „EMOS GoSmart“ pre svoje zariadenie. Kliknite na tlačidlo Prihlásiť sa, ak už aplikáciu používate. Inak kliknite na tlačidlo Zaregistruj sa a dokončíte registráciu.

Spárovanie váhy s aplikáciou



Vložte do váhy batérie.

Zatlačte na váhu alebo stlačte tlačidlo zapnutia na spodnej strane.

Začne blikať ikona Bluetooth – aktivuje sa párovací režim po dobu 20 sekúnd.

V mobilnom telefóne sa aktivujú Bluetooth a GPS pripojenie.

V aplikácii kliknite na Pridať zariadenie.

V ľavej časti kliknite na GoSmart zoznam a kliknite na ikonu Osobná váha EV112.

Postupujte podľa pokynov v aplikácii a zadajte meno a heslo do 2,4 GHz wifi siete.

Do 20 sekúnd dôjde k spárovaniu s aplikáciou.

Poznámka:

Ak sa nepodarí váhu spárovať, zopakujte celý postup znova.

5 GHz wifi siete nie je podporovaná.


Vloženie/výmena batérií

1. Otvorte kryt priestoru pre batérie na spodnej strane váhy.
2. Vyberte použité batérie.
3. Vložte nové batérie 3× 1,5 V AAA. Dbajte na dodržanie správnej polarity.
Ak sú batérie chránené bezpečnostnou fóliou je nutné ju odstrániť pred vložení batérií do váhy.
Používajte len alkalické batérie rovnakého typu, nepoužívajte spolu staré a nové batérie, nepoužívajte 1,2V nabijacie batérie.
4. Zatvorte kryt.



Editácia užívateľa

Pred vážením je nutné zadať základné údaje o každom užívateľovi. Je možné uložiť údaje pre maximálne 10 užívateľov.

V aplikácii kliknite na ikonu vpravo dole .

Pre priradenie /editáciu užívateľa kliknite na ikonu  **User Management**.

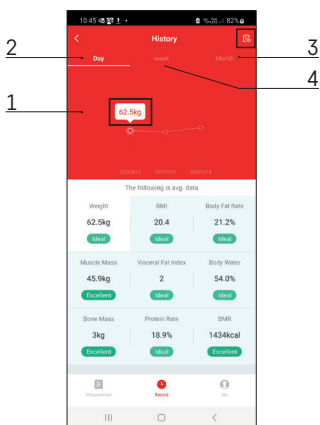
Kliknite na + vpravo hore a vyplňte údaje o užívateľovi (pohlavie, dátum narodenia, výšku, cieľovú váhu) a potvrdte OK.


Kliknutím na ikonu  užívateľa zmažete.

Pre nastavenie jednotky hmotnosti/výšky kliknite na ikonu  **Unit Switch**.

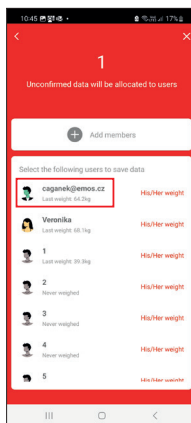
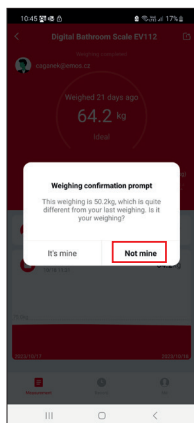
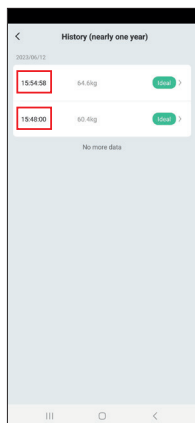
Poznámka: tlačidlom na váhe je možné zmeniť jednotku hmotnosti (kg, lb) iba na displeji, nie v aplikácii.

História záznamov váženia



- 1 – priemerná hmotnosť v rámci dňa/týždňa/mesiaca (rozkliknite hodnotu alebo  pre zoznam jednotlivých vážení)
- 2 – deň
- 3 – týždeň
- 4 – mesiac

Ak sa zameraná hmotnosť výrazne líši od minulej, zobrazí sa tabuľka, v ktorej potvrdíte alebo vyberete iného užívateľa, ktorý sa vážil.



BMI VÁŽENIE

Pred vážením je nutné zadať základné údaje o každom užívateľovi vid' Editácia užívateľa. Pred vážením si odložte topánky a ponožky, inak nebudú zobrazené informácie správne.

1. Váhu položte na rovný, tvrdý a stabilný povrch.
2. Opatrne vstúpte na váhu – váha sa automaticky zapne a spáruje s aplikáciou.
V aplikácii vyberte užívateľa, ktorý sa bude vážiť.
Ak chcete zmeniť jednotku hmotnosti stlačte opakovane tlačidlo zapnutia na spodnej strane váhy.
3. Na váhe stojte v pokoji, nehybte sa – po chvíli sa zobrazí nameraná hmotnosť, BMI index a ďalšie hodnoty.
4. Po 20 sekundách dôjde k automatickému vypnutiu váhy.

ZMERANÉ HODNOTY

Hmotnosť

BMI (body mass index) – index telesnej hmotnosti, používa sa ako mierka obezity.

Percento telesného tuku – percentuálny podiel tukového tkaniva na zložení tela.

Svalová hmota – celková hmotnosť svalov, vrátane kosterného svalstva, srdiečného a hladkého svalstva.

Podiel telesného tuku – pomer tukového tkaniva v telesnom zložení (podkožný a viscerálny tuk).

Index telesného tuku – odstupňované delenie percenta telesného tuku.

Úroveň obezity – rozdiel medzi skutočnou a ideálnou hmotnosťou.

Ideálna hmotnosť

Kontrola hmotnosti – rozdiel medzi skutočnou a ideálnou hmotnosťou.

Index viscerálneho tuku – pomer vnútorného tuku.

Hmotnosť bez tuku – hmotnosť po odrátaní telesného tuku.

Voda v tele – množstvo vody v tele.

Kostná hmota – množstvo kostnej hmoty v tele.

Pomer bielkovín – skutočná hmotnosť bielkovín v tele.

BMR – bazálny metabolizmus – minimálne množstvo energie potrebné v neaktívnom stave.

Metabolický vek – referenčný údaj, či ste starší alebo mladší ako skutočný vek.

Typ tela – telesný typ tela na základe pomeru telesného tuku a BMI.

Skóre – celkové fyzické skóre

BMI index

BMI index	Podváha (Underfat)	Normálna váha (Healthy)	Nadváha (Overfat)	Obezita (Obese)
	< 18,5	18,5–25	25–30	> 30

INFORMÁCIE PRI MERANÍ TELESNÉHO TUKU

VÝSTRAHA: Osoby používajúce kardiostimulátor či iný implantát s elektronickými súčastami nie sú oprávnené používať túto váhu – pri implantátoch môže byť narušená správna funkcionálnosť.

POZNÁMKA: Správnosti nameraných výsledkov je možné dosiahnuť len pri rovnom státi na ploche váhy, bosí a so suchými chodidlami! Základný princíp zariadenia je založený na meraní elektrického odporu v rámci ľudského tela. Pre získanie príslušných údajov, váha vysiela slabý nepostrehnuteľný elektrický signál cez vaše telo. Signál je úplne bezpečný! Metóda merania je popisovaná ako "analýza bioelektrického odporu" (BIA), faktor založený na vzájomnom príbuzenstve tela a váhy a pridruženom percente množstva vody v tele, rovnako tak ako na ďalších biologických údajoch (vek, pohlavie, telesná váha). Existujú silné osoby s vyrovnaným percentom medzi tukom a telesnou hmotou a tiež štíhle osoby so znateľne vysokou hodnotou telesného tuku. Telesný tuk je faktor, ktorý dokáže veľmi významne zaťažiť napr. kardiovaskulárny systém. Preto je kontrola oboch hodnôt (tuk a váha) vhodná pre udržanie tela v kondícii a v dobrom zdravotnom stave.

TELESNÝ TUK

Telesný tuk je významnou komponentou tela – od ochrany kĺbov, tak ako zdroj vitamínov po reguláciu telesnej teploty, zastáva tuk neoddeliteľnú úlohu v ľudskom tele. Nie je vhodné ho radikálne redukovať, ale zaistiť jeho správnu hladinu a udržiavať rovnováhu medzi svalovinou a tukom.

DÔLEŽITOSŤ VODY PRE NAŠE ZDRAVIE

Ľudské telo sa skladá približne z 55–60 % vody, v závislosti na veku a pohlaví v rôznom pomere.

Voda má niekoľko úloh v ľudskom tele:

- zostavuje bloky našich buniek; to znamená, že každá bunka ako napr. bunka kože, mozgu, svalov atď. fungujú správne iba vtedy, keď obsahujú dostatok vody,
- je dôležitou látkou uvoľňovanou v našom tele,
- dopravuje živiny a metabolické produkty tela.

Zamerajte sa viac na rovnováhu vody v tele, ktorá, rovnako ako hladina tuku, kolísava počas celého dňa. Pre získanie relevantných výsledkov, vykonávajte merania v rovnaký čas dňa. Získané výsledky merania telesného tuku a vody berte skôr ako informatívne. Nie sú doporučené pre medicínske účely.

Vždy radšej konzultujte tieto merania s vaším lekárom, ak budete uvažovať o radikálnych zásahoch do vašej životosprávy.



Riešenie problémov FAQ

Váha môže zobrazit' nasledujúce chybové hlášky:

- Lo – vybité batérie, vymeňte ich.
- Err – váha je preťažená, odstupte z váhy. Môže dôjsť k jej poškodeniu.
- C – zaťaženie je menšie ako 3 kg, zopakujte váženie.

