

EV112



RO|MD | Cântar digital de persoane



Cuprins

Indicații de siguranță și atenționări	2
Specificații tehnice	3
Descrierea dispozitivului	3
Instalarea și montajul.....	4
Comanda și funcții.....	6
Rezolvarea problemelor FAQ.....	10

Indicații de siguranță și atenționări



Înainte de utilizarea dispozitivului citiți manualul de utilizare.



Respectați indicațiile de siguranță cuprinse în acest manual.

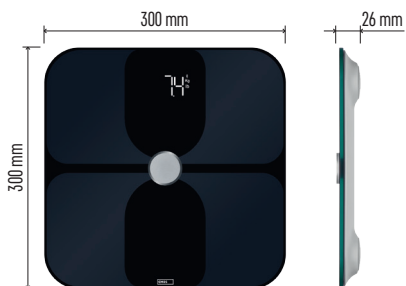
- Cântarul digital de persoane EV112 este destinat doar pentru uz casnic.
- Rezolvați toate reparațiile la service de specialitate ori vânzător!
- Nu folosiți cântarul în apropierea aparatelor cu câmp electromagnetic. Amplasați cântarul la distanță îndestulătoare de un asemenea produs, pentru a elimina interferența reciprocă.
- Dacă cântarul nu pornește, verificați dacă sunt introduse bateriile și dacă nu sunt descărcate.
- Rezultatul este doar ca valoare orientativă. Acest produs nu este aparat medical.
- Vă rog să consultați întotdeauna cu medicul medicamentele ori dieta pentru obținerea masei optime.
- În deschizăturile aparatului nu introduceți niciun fel de obiecte.
- Nu scufundați cântarul în apă!
- Cântarul trebuie amplasat pe o suprafață plană, rigidă și stabilă (nu pe covor etc.).
- Pe cântar nu cântăriți animale domestice.
- Nu expuneți cântarul la izbituri și zguduituri. Nu săriți pe el.
- Pe suprafață umedă ați putea să alunecați dumneavoastră ori aparatul. De asemenea, nu stați pe marginea cântarului și mențineți echilibrul pe cântar.
- Din motivul impedanței electronice nu folosiți acest aparat în următoarele cazuri:
 - a) dacă aveți operat stimulator cardiac sau alt implant electronic medical
 - b) aveți boli sau probleme cardiace
 - c) în timpul sarcinii
 - d) dacă faceți dializă
 - e) aveți febră
 - f) suferiți de osteoporoză
 - g) aveți edem ori umflătură
 - h) dacă ați absolvit exerciții cu durată mai lungă de 5 ore
 - i) aveți puls cardiac mai scăzut de 60 bătăi pe minut.
- Folosiți cântarul doar în conformitate cu indicațiile din acest manual.
- Producătorul nu este responsabil pentru daunele provocate prin utilizarea incorectă a aparatului.
- Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) a căror incapacitate fizică, senzorială sau mentală, ori experiența și cunoștințele insuficiente împiedică utilizarea aparatului în siguranță, dacă nu vor fi supravegheate sau dacă nu au fost instruite privind utilizarea aparatului de către persoana responsabilă de securitatea acestora. Trebuie asigurată supravegherea copiilor, pentru a se împiedica joaca lor cu acest aparat.

Prin prezenta EMOS spol. s r. o. declară că tipul de echipament radio EV112 este în conformitate cu Directiva 2014/53/UE.

Textul integral al declarației de conformitate UE este disponibil pe acest site web <http://www.emos.eu/download>.

Dispozitivul poate fi utilizat pe baza autorizației generale Nr. VO-R/10/07.2021-8 în versiune valabilă.





Specificații tehnice

Sticlă securizată călită: 6 mm

Ecraan LCD: 64 × 31 mm

Sarcină maximă: 180 kg

Sarcină minimă: 3 kg

Rezoluție de măsurare: 0,1 kg / 0,2 lb

Unitate de măsură: kg/lb/st:lb/st

Memorie: max. 10 utilizatori

Reglarea înălțimii: 30–300 cm

Unitatea de măsură a înălțimii: cm/inch

Reglarea vârstei: 10 la 105 ani

Unitatea, intervalul de măsurare a grăsimii:

0,1 %

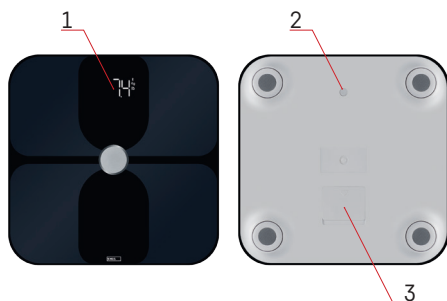
Unitatea, intervalul de măsurare a apei: 0,1 %

Unitatea, intervalul de măsurare a masei musculare: 0,1 kg

Oprire automată după 20 secunde

Indicatorul suprasarcinii / baterii slabe

Alimentarea: 3 × 1,5 V AAA (incluse în pachet)



Descrierea dispozitivului

1 – ecran

2 – buton pornire/modificarea unității masei

3 – locașul bateriilor



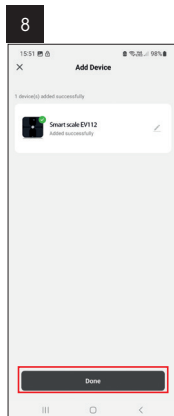
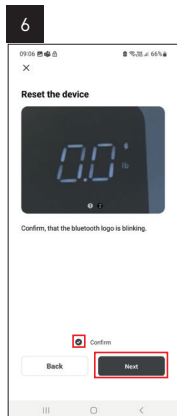
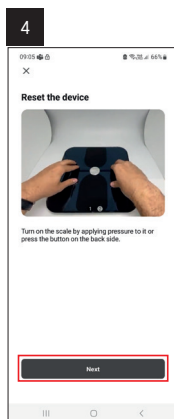
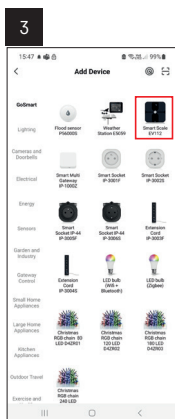
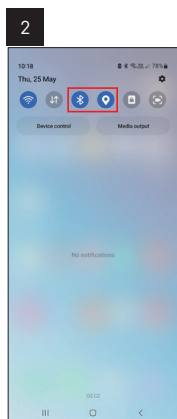
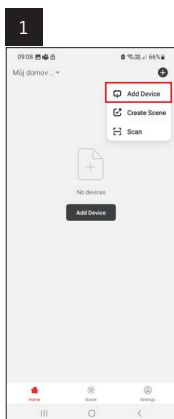
Instalarea și montajul

Aplicație mobilă



Cântarul îl puteți controla folosind aplicația mobilă pentru iOS sau Android. Descărcați aplicația „EMOS GoSmart” pentru dispozitivul dvs. Faceți clic pe butonul Conectare dacă utilizați deja aplicația. În caz contrar, faceți clic pe butonul Înregistrare și finalizați înregistrarea.

Asocierea cântarului cu aplicația



Introduceți bateriile în cântar.

Apăsăți cântarul sau apăsați butonul de pornire din partea de jos.

Începe să clipească simbolul Bluetooth - modul de asociere va fi activat timp de 20 de secunde.

Pe telefonul mobil Activați conexiunea Bluetooth și GPS.

În aplicație, faceți clic pe Adăugați dispozitiv.

În partea din stânga, faceți clic pe lista GoSmart și faceți clic pe indicația Cântar de persoane EV112.

Urmați instrucțiunile din aplicație și introduceți numele și parola rețelei WiFi de 2,4 GHz.

În 20 de secunde se va realiza asocierea cu aplicația.

Mențiune:

Dacă asocierea cu cântarul eșuează, repetați întreaga procedură.

Rețeaua wifi de 5 GHz nu este susținută.

Introducerea/înlocuirea bateriilor

1. Deschideți capacul locașului bateriilor pe partea inferioară a cântarului.

2. Scoateți bateriile uzate.

3. Introduceți baterii noi 3× 1,5 V AAA. Respectați polaritatea corectă.

Dacă bateriile sunt protejate cu o folie de siguranță, aceasta trebuie înlăturată înainte de introducerea bateriilor în cântar.

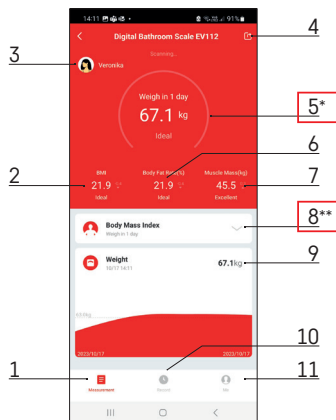
Folosiți doar baterii alcaline de același tip, nu folosiți în combinație baterii noi și vechi, nu folosiți baterii reîncărcabile de 1,2V.

4. Închideți capacul.

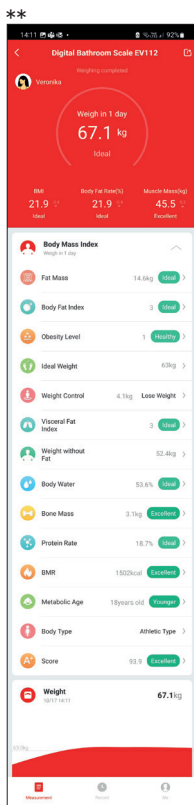
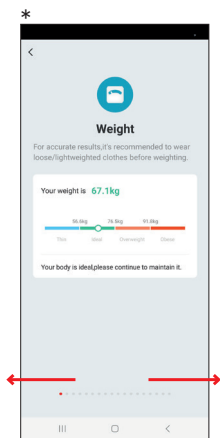
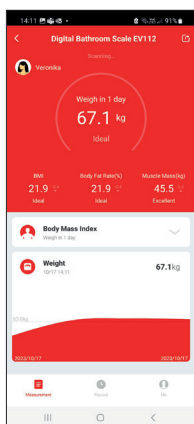


Comanda și funcții

Meniul aplicației




- 1 – Cântărire
- 2 – Indice BMI
- 3 – Selecția utilizatorului
- 4 – Partajarea datelor măsurate în formatul jpg
- 5 – Greutatea măsurată – faceți clic pentru afișarea altor valori măsurate, deplasați în dreapta/stânga
- 6 – Cantitatea de grăsime
- 7 – Masa musculară
- 8 – Alte valori măsurate (vezi ilustrația **)
- 9 – Masa măsurată
- 10 – Istoricul înregistrărilor cântăririi
- 11 – Editarea utilizatorului/setarea unității masei și înălțimii



Editarea utilizatorului


Datele de bază despre fiecare utilizator trebuie introduse înainte de cântărire. Se pot stoca date pentru maximum 10 utilizatori.

În aplicație, faceți clic pe simbolul  din dreapta jos.

Pentru adăugarea/editarea utilizatorului faceți clic pe simbolul  **User Management**.

Faceți clic pe + din dreapta sus și completați informațiile despre utilizator (sex, data nașterii, înălțime, greutate țintă) și confirmați OK.

Faceți clic pe simbolul  pentru a șterge utilizatorul.

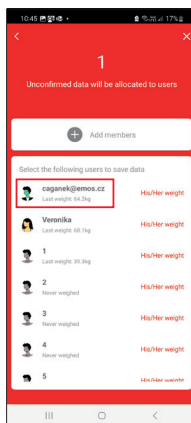
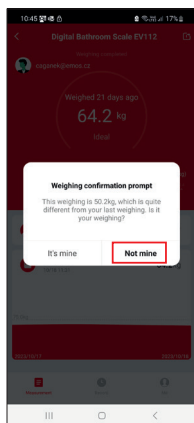
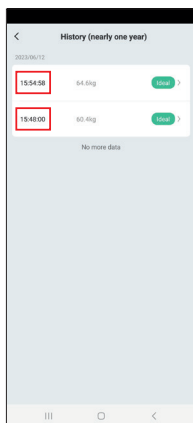
Pentru a seta unitatea de greutate/înălțime faceți clic pe simbolul  **Unit Switch**.

Mențiune: cu butonul de pe cântar se poate modifica unitatea de greutate (kg, lb) doar pe afișaj, nu în aplicație.

Istoricul înregistrării cântării



Dacă greutatea măsurată diferă semnificativ de cea precedentă, se afișează un tabel în care confirmați sau selectați un alt utilizator care s-a cântărit.



CÂNTARIRE BMI

Înainte de cântărire, este necesar să introduceți datele de bază despre fiecare utilizator, vezi Editare utilizator. Dați jos pantofii și șosetele înainte de cântărire, altfel informațiile nu vor fi afișate corect.

1. Așezați cântarul pe o suprafață plană, rigidă și stabilă.
2. Urcăți cu atenție pe cântar – cântarul va porni automat și se asociază cu aplicația.
În aplicație, selectați utilizatorul care urmează să fie cântărit.
Dacă doriți să modificați unitatea de greutate, apăsați în mod repetat butonul de pornire din partea de jos a cântarului.
3. Stați calm pe cântar, nu vă mișcați – după un timp vor fi afișate greutatea măsurată, indicele BMI și alte valori.
4. Cântarul se va opri automat după 20 de secunde.

VALORILE MĂSURARTE

Greutatea

BMI (indice body mass) – indicele de masă corporală, folosit ca măsură a obezității.

Procentul de grăsime corporală – procentul de țesut adipos din compoziția corpului.

Masa musculară – masa musculară totală, inclusiv mușchii scheletici, cardiaci și netezi.

Raportul grăsimii corporale – raportul dintre țesutul adipos în compoziția corpului (grăsime subcutanată și viscerală).

Indicele de grăsime corporală – diviziune gradată a procentului de grăsime corporală.

Nivelul obezității – diferența dintre greutatea reală și cea ideală.

Greutate ideală

Controlul greutateii – diferența dintre greutatea reală și cea ideală.

Indicele de grăsime viscerală – raportul grăsimii interne.

Greutate fără grăsimi – greutatea după scăderea grăsimii corporale.

Apa în corp – cantitatea de apă din corp.

Masa osoasă – cantitatea de masă osoasă din organism.

Raportul de proteine – greutatea reală a proteinelor din organism.

BMR – metabolism bazal – cantitatea minimă de energie necesară în stare inactivă.

Vârsta metabolică – o cifră de referință, care indică dacă sunteți mai în vârstă sau mai tânăr decât vârsta reală.

Tipul de corp – tipul de corp pe baza raportului de grăsime corporală și BMI.

Scor – scor fizic total

Indice BMI

Indice BMI	Subponderal (Underfat)	Greutate normală (Healthy)	Supraponderal (Overfat)	Obezitate (Obese)
	< 18,5	18,5–25	25–30	> 30

INFORMȚII LA MĂSURAREA GRĂSIMII CORPORALE

AVERTIZARE: Persoanele care folosesc stimulator cardiac ori alt implant cu piese electronice nu sunt îndreptățite să folosească acest cântar – la implanturi se poate dereglă funcționalitatea corectă.

MENȚIUNE: Rezultate corect măsurate se pot obține doar stând drept pe platforma cântarului, desculț și cu tălpile uscate! Principiul de bază al dispozitivului constă în măsurarea rezistenței electrice în corpul uman. Pentru obținerea datelor respective cântarul emite un semnal electric slab și imperceptibil prin corpul dumneavoastră.

Semnalul este absolut sigur! Metoda măsurării este descrisă ca „analiza rezistenței bioelectrice” (BIA), factorul bazat pe înrudirea reciprocă a corpului și cântarului și procentul adiacent al cantității de apă în corp, la fel ca pe alte date biologice (vârsta, sexul, masa corporală). Există persoane puternice cu raport echilibrat între grăsime și masa musculară precum și persoane subtile cu valoarea vizibil ridicată a grăsimii corporale. Grăsimea corporală este factorul care poate împovăra semnificativ de ex. sistemul cardiovascular. De ace-

ea, verificarea ambelor valori (grăsime și greutate) este recomandată pentru menținerea corpului în bună condiție și stare de sănătate.

GRĂSIMEA CORPORALĂ

Grăsimea corporală este o componentă semnificativă a corpului – importantă atât pentru protecția articulațiilor, cât și drept sursă de vitamine până la reglarea temperaturii corporale, îndeplinește un rol indispensabil în corpul uman. Nu se recomandă reducerea radicală a acesteia, ci asigurarea nivelului corect și menținerea echilibrului între musculatură și grăsime.

IMPORTANȚA APEI PENTRU SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Corpul uman este compus din aproximativ 55–60 % apă, în raport diferit dependent de vârstă și sex.

Apa are mai multe roluri în corpul uman:

- compune blocuri din celulele noastre; aceasta înseamnă că fiecare celulă, ca de ex. celula pielii, creierului, mușchilor, funcționează corect numai dacă conține apă suficientă,
- este o substanță importantă eliminată în corpul nostru,
- transportă substanțe nutritive și produse metabolice în corp.

Concentrați-vă mai ales asupra echilibrului apei în corp, care, la fel ca nivelul grăsimii, fluctuează pe parcursul zilei. Pentru obținerea unor rezultate relevante efectuați măsurarea în aceeași perioadă a zilei. Rezultatele obținute ale măsurării grăsimii corporale și apei le considerați mai mult ca informative. Nu se recomandă pentru scopuri medicale. Mai bine consultați întotdeauna aceste măsurători cu medicul dumneavoastră, dacă veți intenționa să faceți intervenții radicale în stilul de viață.



Rezolvarea problemelor FAQ

Cântarul poate afișa următoarele mesaje de eroare:

- Lo – bateriile descărcate, înlocuiți-le.
- Err – cântarul este supraîncărcat, părăsiți cântarul. Se poate defecta.
- C – sarcina este mai mică de 3 kg, repetați cântărirea.

