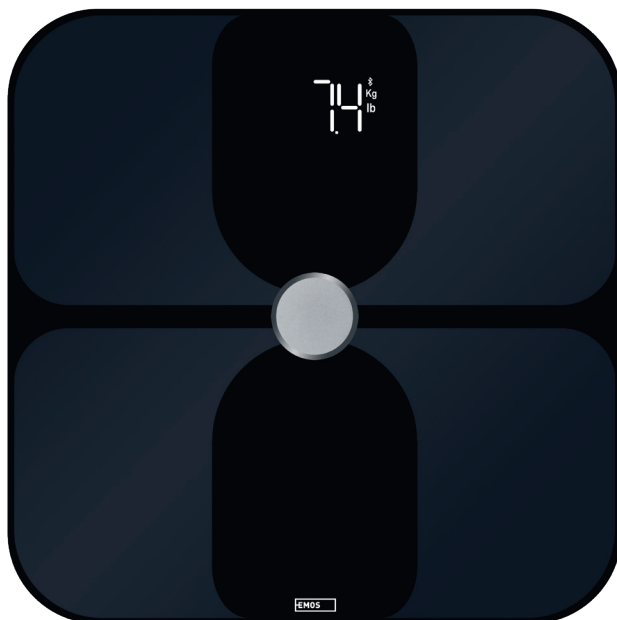


# EV112



## LV | Digitālie personālie svāri

---



### Saturs

Drošības norādījumi un brīdinājumi .....	2
Tehniskā specifikācija.....	3
Ierīces apraksts .....	3
Uzstādīšana un montāža.....	4
Vadība un funkcijas .....	6
BUJ par problēmu novēršanu.....	10

## Drošības norādījumi un brīdinājumi



Pirms ierīces lietošanas rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju.



Ņemiet vērā šajā instrukcijā minētos drošības norādījumus.

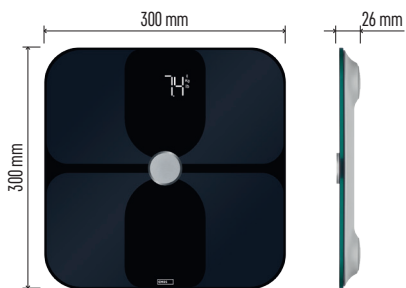
- Digitālie svāri EV112 ir paredzēti tikai lietošanai mājās apstākļos.
- Labošanas darbi ir jāuztic profesionālim darbnīcā vai veikalā, kurā iegādājāties ierīci!
- Neizmantojiet svarus tādu ierīču tuvumā, kas rada elektromagnētisko lauku. Novietojiet svarus atstātus no šādām ierīcēm, lai nepieļautu traucējumus.
- Ja svarus nevar ieslēgt, pārbaudiet, vai baterijas ir ievietotas un nav izlādējušās.
- Svēršanās rezultāts ir tikai aptuvena vērtība. Šis izstrādājums nav medicīniska ierīce.
- Lūdzu, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu par medikamentiem un diētu optimālā svara sasniegšanai.
- Neievietojiet priekšmetus ierīces atverēs.
- Negremdējiet svarus ūdenī!
- Svāri ir jānovieto uz līdzenas, cietas un stabilas virsmas (nenovietot uz paklāja u. tml.).
- Nesveriet mājdzīvniekus.
- Sargājiet svarus no nokrišanas vai trieciena. Nelecieciet uz svāriem.
- Jūs vai ierīce var paslīdēt, ja atrodaties uz mitras virsmas. Tāpat nekad nestāviet uz svaru malas, atrodoties uz gludas virsmas, un saglabājiet līdzsvaru, stāvot uz svāriem.
- Elektriskās pretestības dēļ nekad neizmantojiet ierīci šādos apstākļos:
  - a) ja jums ir implantēts elektrokardiod simulators vai cits medicīniskais elektroniskais implantāts;
  - b) ja jums ir sirds problēmas vai slimība;
  - c) grūtniecības laikā;
  - d) ja regulāri veicat dialīzi;
  - e) ja jums ir drudzis;
  - f) ja jums ir osteoporozē;
  - g) ja jums ir tūska vai pietūkums;
  - h) ja esat nodarbojies ar sportu ilgāk nekā piecas stundas;
  - i) ja jūsu sirdsdarbības frekvence ir mazāka nekā 60 sitieni minūtē.
- Izmantojiet svarus tikai saskaņā ar šajā instrukcijā minētajiem norādījumiem.
- Ražotājs nav atbildīgs par bojājumiem, kas ir radušies ierīces nepareizas lietošanas dēļ.
- Šī ierīce nav paredzēta lietošanai personām (tostarp bērniem), kuru fiziskā, uztveres vai garīgā nespēja vai pieredzes un zināšanu trūkums neļauj to droši lietot, ja vien šīs personas neuzrauga vai norādījumus par ierīces lietošanu tām nesniedz par viņu drošību atbildīgā persona. Bērni vienmēr ir jāuzrauga, un viņi nedrīkst spēlēt ar izstrādājumu.

EMOS spol. s r.o. ar šo paziņo, ka EV112 tipa radioierīce atbilst Direktīvai Nr. 2014/53/ES.

Pilns ES Atbilstības deklarācijas teksts ir pieejams vietnē <http://www.emos.eu/download>.

Ierīci var ekspluatēt, pamatojoties uz vispārējo atļauju Nr. VO-R/10/07.2021-8 un tās grozījumiem.





## Tehniskā specifikācija

Rūdītais drošības stikls: 6 mm

LCD ekrāns: 64 × 31 mm

Maksimālais svars: 180 kg

Minimālais svars: 3 kg

Mērījuma izšķirtspēja: 0,1 kg/0,2 lb

Svara mērvienība: kg/lb/st:lb/st

Atmiņa: ne vairāk kā desmit lietotāji

Auguma garuma iestatījums: 30–300 cm

Auguma garuma mērvienība: cm/colla

Vecuma iestatījums: 8–105 gadi

Mērvienība, tauku satura mērījuma izšķirtspēja:

0,1 %

Mērvienība, ūdens satura mērījuma izšķirtspēja:

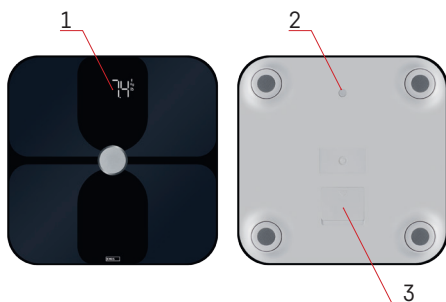
0,1 %

Mērvienība, muskuļu masas mērījuma izšķirtspēja: 0,1 kg

Automātiski izslēdzas pēc 20 sekundēm

Bateriju izlādes/pārslodzes indikators

Strāvas padeve: 3× 1,5 V AAA (iekļautas komplektācijā)



## Ierīces apraksts

1 – ekrāns

2 – ieslēgšanas/masas mērvienības maiņas poga

3 – bateriju nodalījums



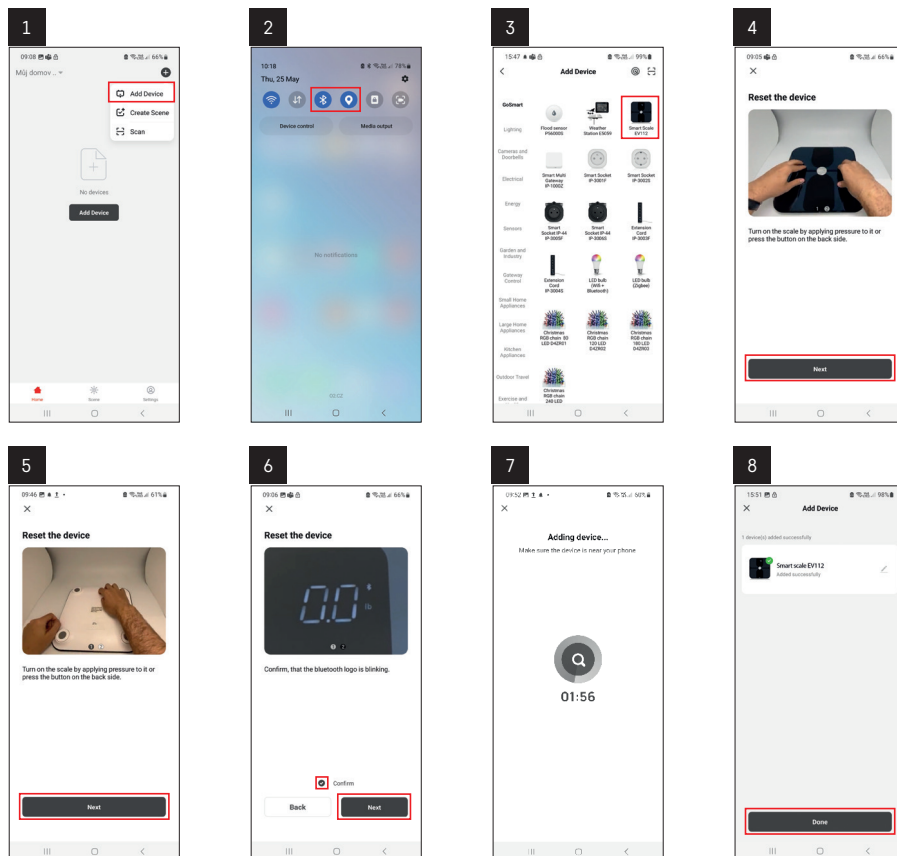
# Uzstādīšana un montāža

## Mobilā lietotne



Svarus var vadīt, izmantojot iOS vai Android mobilo lietotni.  
Lejupielādējiet savā ierīcē lietotni EMOS GoSmart.  
Ja iepriekš esat izmantojis lietotni, pieskarieties pogai **Pieteikties**.  
Ja neesat, pieskarieties pogai **Reģistrēties** un reģistrējieties.

## Svaru savienošana pāri ar lietotni



Ievietojiet svaros baterijas.

Uzspiediet uz svariem vai nospiediet apakšpusē esošo ieslēgšanas pogu.

Sāks mirgot Bluetooth ikona – savienošanas režīms ir aktīvs 20 sekundes.

Aktivējiet Bluetooth un GPS savā mobilajā tālrunī.

Lietotnē pieskarieties Pievienot ierīci.

Pieskarieties sarakstam GoSmart kreisajā pusē un vannasistabas svaru EV112 ikonai.

Izpildiet lietotnē sniegtās norādes un ievadiet sava 2,4 GHz Wi-Fi tīkla nosaukumu un paroli.

Svari tiek savienoti pāri ar lietotni 20 minūtēs.

*Piezīme.*

*Ja svarus neizdodas savienot pāri, atkārtojiet procesu.*

*5 GHz Wi-Fi tīkli nav piemēroti.*

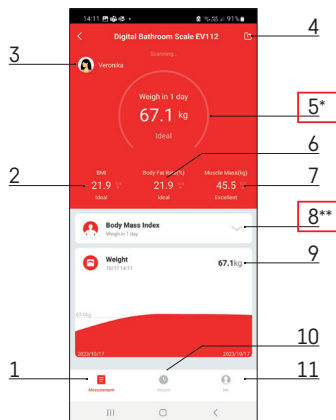
## **Bateriju ievietošana/nomainīšana**

1. Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.
2. Izņemiet tukšās baterijas.
3. Ievietojiet trīs jaunas 1,5 V AAA baterijas. Pārliedzinieties, ka ir ievērota pareizā polaritāte.  
Ja baterijām ir drošības plēve, noņemiet to pirms bateriju ievietošanas svaros.  
Izmantojiet tikai viena veida sārma baterijas; neizmantojiet vecas un jaunas baterijas vienlaicīgi; neizmantojiet 1,2 V atkārtoti uzlādējamās baterijas.
4. Aizveriet vāciņu.

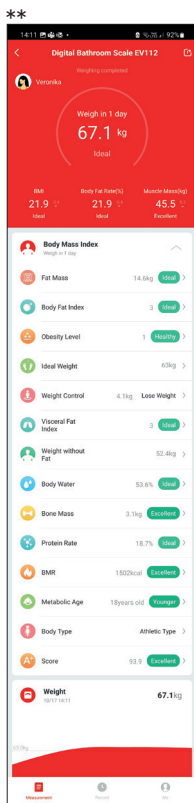
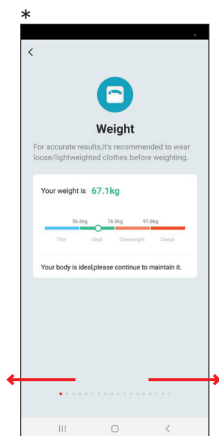
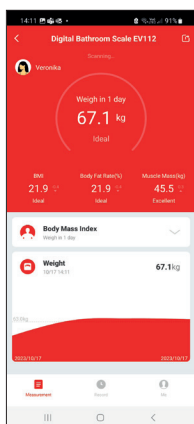


# Vadība un funkcijas

## Lietotnes izvēlne




- 1 – Svēršana
- 2 – ĶMI indekss
- 3 – Lietotāja izvēle
- 4 – Izmērīto vērtību koplietošana jpg formātā
- 5 – Izmērītais svars; atveriet ikonu citu izmērīto vērtību parādīšanai, pārvelciet pa kreisi/pa labi
- 6 – Tauku daudzums
- 7 – Muskuļu masa
- 8 – Citas izmērītās vērtības (sk. \*\*)
- 9 – Izmērītais svars
- 10 – Svara ieraksti (vēsture)
- 11 – Rediģēt lietotāju/iestatīt svara un auguma garuma mērvienību



## Lietotāja rediģēšana


Pirms svēršanās ievadiet pamatinformāciju par katru lietotāju. Maksimāli varat saglabāt datus par desmit lietotājiem.

Pieskarieties ikonai lietotnes apakšējā labajā stūrī .

Lai pievienotu/rediģētu lietotāju, pieskarieties ikonai  **User Management**.

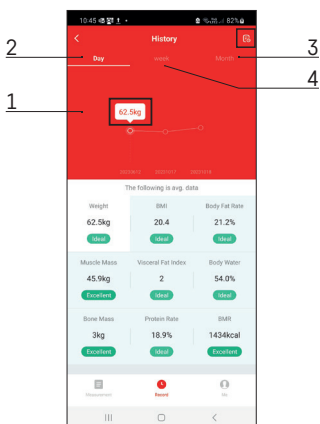
Pieskarieties + augšējā labajā stūrī un aizpildiet informāciju par lietotāju (dzimums, dzimšanas datums, auguma garums, mērķa svars) un apstipriniet ar OK.


Pieskaroties ikonai , lietotājs tiek dzēsts.

Lai iestatītu svara/auguma mērvienību, pieskarieties ikonai  **Unit Switch**.

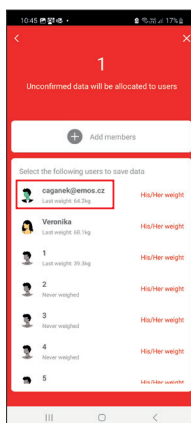
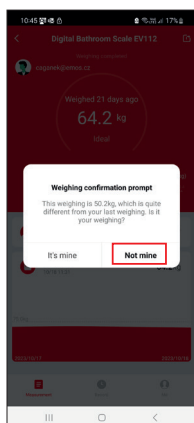
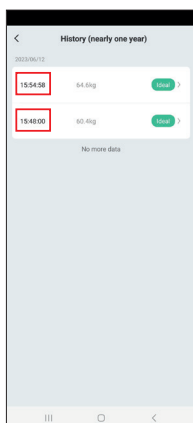
*Piezīme: uz svāriem esošā poga maina svara mērvienību (kg, lb) tikai svaru ekrānā, nevis lietotnē.*

## Svara ieraksti (vēsture)



- 1 – vidējais svars dienas/nedēļas/mēneša laikā (pieskarieties vērtībai vai , lai redzētu visu svēršanas reižu sarakstu)
- 2 – diena
- 3 – nedēļa
- 4 – mēnesis

Ja izmērītā vērtība ievērojami atšķiras no iepriekšējās, tiks parādīta tabula, kurā varat apstiprināt vai izvēlēties citu pašlaik sveramo lietotāju.



## ĶMI MĒRĪJUMS

Pirms svēršanās ievadiet pamatinformāciju par katru lietotāju, skatiet "Rediģēt lietotāju".  
Pirms svēršanās novelciet apavus un zeķes, citādi uzrādītā informācija būs nepareiza.

1. Novietojiet svarus uz plakanas, cietas un stabilas virsmas.
2. Uzmaniģi uzkāpiet uz svariem – svāri automātiski ieslēgsies un savienosies pāri ar lietotni.  
Izvēlieties lietotnē lietotāju, kurš gatavojas sākt svēršanos.  
Ja vēlaties mainīt svara mērvienību, atkārtoti nospiediet IESLĒGŠANAS pogu svaru apakšpusē.
3. Stāviet uz svariem mierīgi un nekustieties: pēc brīža displejā tiks parādīts izmēritais svars, ĶMI un citas vērtības.
4. Pēc 20 sekundēm svāri automātiski izslēgsies.

## IZMĒRĪTĀS VĒRTĪBAS

### Svars

**ĶMI (ķermeņa masas indekss)** – tiek izmantots kā aptaukošanās mērijums.

**Ķermeņa tauku procentuālais saturs** – taukaudu procentuālā daļa ķermenī.

**Muskuļu masa** – muskuļu kopējais svars, tostarp skeleta muskuļi, sirds muskulis un gludie muskuļi.

**Ķermeņa tauku attiecība** – taukaudu attiecība ķermenī (zemādas un viscerālie tauki).

**Ķermeņa tauku indekss** – katra ķermeņa tauku veida attiecība kopējā ķermeņa tauku procentuālajā saturā.

**Aptaukošanās līmenis** – starpība starp esošo un ideālo svaru.

### Ideālais svars

**Svara kontrole** – starpība starp esošo un ideālo svaru.

**Viscerālo tauku indekss** – viscerālo tauku attiecība.

**Svars bez taukiem** – svars pēc ķermeņa tauku atrēķināšanas.

**Ķermeņa ūdens** – ūdens daudzums ķermenī.

**Kaulu masa** – kaulu masas daudzums ķermenī.

**Olbaltumvielu attiecība** – reālais ķermeņa olbaltumvielu svars.

**BMR** – bazālais vielmaiņas ātrums – minimālais miera stāvoklī nepieciešamās enerģijas daudzums.

**Metaboliskais vecums** – atsaucies vērtība, ko izmanto, lai noteiktu, vai esat fiziski vecāks vai jaunāks nekā jūsu patiesais vecums.

**Ķermeņa tips** – pamatojoties uz ķermeņa tauku un ĶMI attiecību noteiktais ķermeņa tips.

**Rezultāts** – kopējais fiziskais rezultāts

## ĶMI

ĶMI	Pārāk maz tauku	Veselīgs	Pārāk daudz tauku	Aptaukojies
	< 18,5	18,5–25	25–30	> 30

## INFORMĀCIJA PAR ĶERMEŅA TAUKU DAUDZUMA MĒRĪŠANU

**BRĪDINĀJUMS!** Personā ar elektrokardiostimulatoru vai citu implantātu ar elektroniskiem komponentiem nedrīkst izmantot šos svarus – pastāv implantāta pareizas darbības traucējumu risks.

**PIEZĪME:** pareizus mērijumus var iegūt, tikai stāvot uz svariem vienmēriģi, basām kājām un sausām pēdām!  
Ierīces pamatprincips ir cilvēka ķermeņa elektriskās pretestības mērijšana. Lai iegūtu datus, svāri nosūta vāju, nemanāmu elektrisko signālu cauri ķermenim.

Signāls ir pilnģi drošs! Mērijšanas metode ir zināma kā bioelektriskās pretestības analģze (BIA). Tas ir faktors, kas ļauj novērtēt ķermeņa sastāvu, piemēram, ķermeņa ūdens un tauku daudzumu, pamatojoties uz bioloģiskiem datiem (vecumu, dzimumu, ķermeņa svaru). Ir korpulentģi cilvēki ar lģdzsvarotu attiecģbu starp taukiem un ķermeņa svaru, kā arī tievi cilvēki ar augstu ķermeņa tauku vērtģbu. Ķermeņa tauki ir faktors, kas var ievērojami ietekmēt, piemēram, kardiovaskulāro sistģmu. Tādēģ abu vērtģbu (tauki un svars) pārbaude ir noderģga ķermeņa vingruma un veselģbas uzturēģšanai.



## ĶERMEŅA TAUKI

Ķermeņa tauki ir svarīga ķermeņa daļa – tie aizsargā locītavas, kā arī ir vitamīnu avots, kalpo kā ķermeņa temperatūras regulators un kopumā tiem ir svarīga nozīme cilvēka ķermenī. Ieteicams strauji nesamazināt to daudzumu, bet uzturēt tos veselīgā līmenī, saglabājot labu līdzsvaru starp muskuļu masu un taukiem.

## ŪDENS NOZĪME MŪSU VESELĪBAI

Cilvēka ķermenis sastāv no aptuveni 55–60 % ūdens – attiecības ir atkarīgas no vecuma un dzimuma.

Ūdens cilvēka ķermenī veic vairākus uzdevumus:

- tas veido daļu mūsu šūnu; tas nozīmē, ka visas šūnas – ādas, smadzeņu, muskuļu u. c. – darbojas pareizi tikai tad, ja tajās ir pietiekami daudz ūdens;
- tā ir svarīga viela, kas izdalās mūsu ķermenī;
- tas pārvieto ķermenī uzturvielas un metabolītus.

Pievērsiet vairāk uzmanības ūdens līdzsvara saglabāšanai ķermenī. Līdzīgi kā tauku līmenis, ūdenslīmenis dienā svārstās. Lai iegūtu būtiskus rezultātus, vienmēr veiciet mērījumus vienā un tajā pašā diennakts laikā. Iegūtos mērījumus attiecībā uz ķermeņa taukiem un ūdeni vajadzētu uztvert pirmkārt kā informatīvus. Tie nav ieteicami medicīniskiem nolūkiem.

Vienmēr konsultējieties par šiem mērījumiem ar savu ārstu, pirms veicat radikālas izmaiņas savā režīmā.



## BUJ par problēmu novēršanu

### Svari var uzrādīt šādus kļūdas ziņojumus:

- Lo – zems bateriju uzlādes līmenis, nomainiet tās;
- Err – svari ir pārslogoti, nokāpiet no svariem. Tie var tikt sabojāti;
- C – slodze ir mazāka nekā 3 kg, atkārtojiet svēršanu.

