

EV112



GR|CY | Ψηφιακή ζυγαριά μπάνιου



Περιεχόμενα

| | |
|--|----|
| Οδηγίες ασφαλείας και προειδοποιήσεις | 2 |
| Τεχνικές προδιαγραφές | 3 |
| Περιγραφή συσκευής | 3 |
| Τοποθέτηση και συναρμολόγηση..... | 4 |
| Χειριστήρια και λειτουργίες..... | 6 |
| Αντιμετώπιση προβλημάτων - Συχνές ερωτήσεις..... | 10 |

Οδηγίες ασφαλείας και προειδοποιήσεις



Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήστη πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.



Ακολουθείτε τις οδηγίες ασφαλείας του εγχειριδίου.

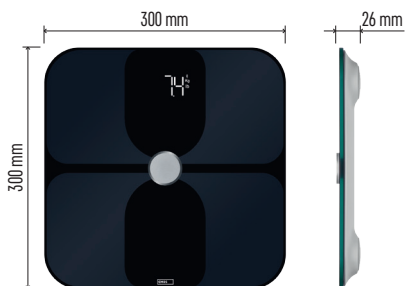
- Οι ψηφιακές ζυγαριές μπάνιου EV112 είναι σχεδιασμένες μόνο για οικιακή χρήση.
- Όλες οι επισκευές πρέπει να εκτελούνται από επαγγελματία σε κατάσταση επισκευών ή στο κατάστημα από το οποίο αγοράσατε τη συσκευή!
- Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά κοντά σε συσκευές που δημιουργούν ηλεκτρομαγνητικά πεδία. Τοποθετείτε τη ζυγαριά σε επαρκή απόσταση από τέτοια προϊόντα για την αποφυγή αμοιβαίας παρεμβολής.
- Εάν δεν είναι δυνατή η ενεργοποίηση της ζυγαριάς, ελέγξτε αν οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί και αν είναι άδειες.
- Το μετρούμενο αποτέλεσμα είναι μόνο μια τιμή κατά προσέγγιση. Το προϊόν αυτό δεν είναι ιατρικό εργαλείο.
- Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή ή τη διατροφή που πρέπει να ακολουθήσετε για να επιτύχετε το βέλτιστο βάρος.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα της συσκευής.
- Μη βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό!
- Η ζυγαριά πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη, σκληρή και σταθερή επιφάνεια (όχι επάνω σε χαλί κλπ.).
- Δεν επιτρέπεται η ζύγιση κατοικίδιων ζώων.
- Προστατεύστε τη ζυγαριά από πτώσεις ή προσκρούσεις. Μην πηδάτε επάνω στη ζυγαριά.
- Εσείς ή η συσκευή μπορεί να γλιστρήσετε όταν βρίσκεστε επάνω σε υγρή επιφάνεια. Ομοίως, ποτέ μη στέκεστε στην άκρη της ζυγαριάς όταν βρίσκεται σε λεία επιφάνεια και διατηρείτε την ισορροπία σας ενώ στέκεστε επάνω στη ζυγαριά.
- Λόγω της ηλεκτρικής εμπέδησης, μη χρησιμοποιείτε ποτέ τη συσκευή στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - a) αν έχετε εμφυτευμένο βηματοδότη ή άλλο ιατρικό ηλεκτρονικό εμφύτευμα,
 - b) αν έχετε πρόβλημα στην καρδιά ή καρδιοπάθεια,
 - c) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης,
 - d) αν υποβάλλεστε τακτικά σε αιμοκάθαρση,
 - e) αν έχετε πυρετό,
 - f) αν πάσχετε από οστεοπόρωση,
 - g) αν έχετε κάποιο οίδημα ή πρήξιμο,
 - h) αν έχετε ασκηθεί για περισσότερο από 5 ώρες,
 - i) αν ο καρδιακός σας ρυθμός είναι χαμηλότερος από 60 παλμούς ανά λεπτό.
- Χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στο παρόν εγχειρίδιο.
- Ο κατασκευαστής δεν φέρει ευθύνη για τυχόν βλάβες που προκαλούνται λόγω ακατάλληλης χρήσης της συσκευής.
- Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων παιδιών) των οποίων η σωματική, αισθητηριακή ή διανοητική αναπηρία ή η έλλειψη πείρας και γνώσεων δεν επιτρέπει την ασφαλή χρήση της συσκευής, εκτός εάν κατά τη χρήση της τελούν υπό την επίβλεψη ή την καθοδήγηση ατόμου που είναι υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Τα παιδιά πρέπει πάντα να βρίσκονται υπό επίβλεψη και δεν πρέπει ποτέ να παίζουν με τη συσκευή.

Δια του παρόντος, η EMOS spol. s r.o. δηλώνει ότι η ραδιοσυσκευή τύπου EV112 συμμορφώνεται με την οδηγία 2014/53/EE.

Η πλήρης δήλωση συμμόρφωσης ΕΕ είναι διαθέσιμη στη διεύθυνση <http://www.emos.eu/download>.

Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί με βάση τη γενική άδεια υπ' αριθμ. VO-R/10/07.2021-8, όπως τροποποιήθηκε.





Τεχνικές προδιαγραφές

Σκληρυμένο χυαλί ασφαλείας: 6 mm

Οθόνη LCD: 64 × 31 mm

Μέγιστο βάρος: 180 kg

Ελάχιστο φορτίο: 3 kg

Διακριτική ικανότητα μέτρησης: 0,1 kg/0,2 lb

Μονάδα βάρους: kg/lb/st:lb/st

Μνήμη: μέγ. 10 χρήστες

Ρύθμιση ύψους: 30–300 cm

Μονάδα ύψους: cm/ίντσες

Ρύθμιση ηλικίας: 8 έως 105 ετών

μονάδα, διακριτική ικανότητα μέτρησης περιεκτικότητας σε λίπος: 0,1 %

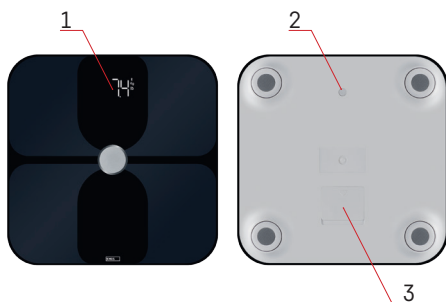
μονάδα, διακριτική ικανότητα μέτρησης περιεκτικότητας σε νερό: 0,1 %

μονάδα, διακριτική ικανότητα μέτρησης μυϊκής μάζας: 0,1 kg

Αυτόματη απενεργοποίηση μετά από 20 δευτερόλεπτα

Ένδειξη χαμηλού φορτίου μπαταρίας/υπερφόρτωσης

Τροφοδοσία: 3 μπαταρίες 1,5 V τύπου AAA (περιλαμβάνονται)



Περιγραφή συσκευής

1 – Οθόνη

2 – Κουμπί ενεργοποίησης/κουμπί αλλαγής μονάδας βάρους

3 – Διαμέρισμα μπαταριών



Τοποθέτηση και συναρμολόγηση

Εφαρμογή για κινητές συσκευές



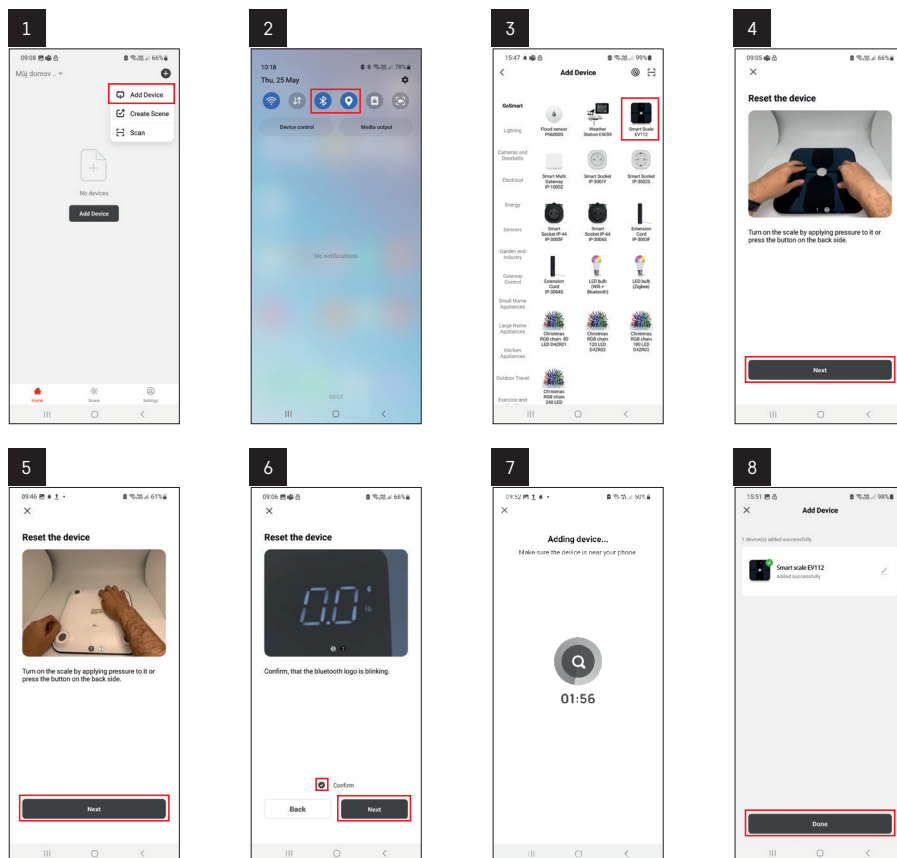
Ο έλεγχος της ζυγαριάς μπορεί να πραγματοποιηθεί χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή για κινητές συσκευές για iOS ή Android.

Πραγματοποιήστε λήψη της εφαρμογής EMOS GoSmart για τη συσκευή σας.

Πατήστε το κουμπί Σύνδεση εάν έχετε ήδη χρησιμοποιήσει την εφαρμογή.

Διαφορετικά, πατήστε το κουμπί Εγγραφή για να εγγραφείτε.

Σύζευξη της ζυγαριάς με την εφαρμογή



Τοποθετήστε τις μπαταρίες στη ζυγαριά.

Ασκήστε πίεση στη ζυγαριά ή πατήστε το κουμπί ενεργοποίησης στην κάτω πλευρά.

Το εικονίδιο Bluetooth θα αρχίσει να αναβοσβήνει, γεγονός που σημαίνει ότι η λειτουργία σύζευξης είναι ενεργή για 20 δευτερόλεπτα.

Ενεργοποιήστε τη σύνδεση Bluetooth και GPS στο κινητό σας τηλέφωνο.

Πατήστε Προσθήκη συσκευής στην εφαρμογή.

Πατήστε τη λίστα GoSmart στα αριστερά και πατήστε το εικονίδιο ζυγαριάς μπάνιου EV112.

Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην εφαρμογή και εισαγάγετε το όνομα και τον κωδικό πρόσβασης του δικτύου Wi-Fi 2,4 GHz που χρησιμοποιείτε.

Η σύζευξη της ζυγαριάς με την εφαρμογή θα πραγματοποιηθεί εντός 20 λεπτών.

Σημείωση:

Εάν αποτύχει η σύζευξη της ζυγαριάς, επαναλάβετε τη διαδικασία.

Δεν υποστηρίζονται δίκτυα Wi-Fi 5 GHz.

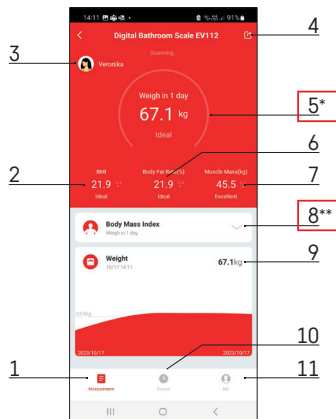
Τοποθέτηση/Αντικατάσταση μπαταριών

1. Ανοίξτε το κάλυμμα του διαμερίσματος μπαταριών στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς.
2. Αφαιρέστε τις άδειες μπαταρίες.
3. Τοποθετήστε 3 νέες μπαταρίες 1,5 V τύπου AAA. Βεβαιωθείτε ότι η πολικότητα είναι σωστή.
Εάν οι μπαταρίες προστατεύονται από μεμβράνη ασφαλείας, αφαιρέστε τη πριν τοποθετήσετε τις μπαταρίες στη ζυγαριά.
Χρησιμοποιείτε μόνο αλκαλικές μπαταρίες του ίδιου τύπου. Μη χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα παλιές και νέες μπαταρίες. Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες 1,2 V.
4. Κλείστε το κάλυμμα.

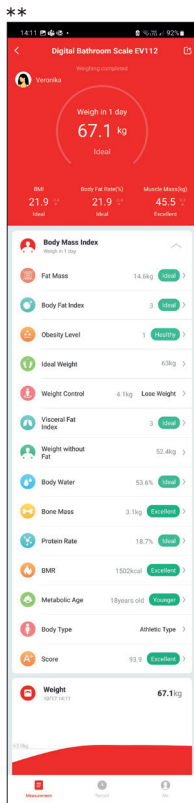
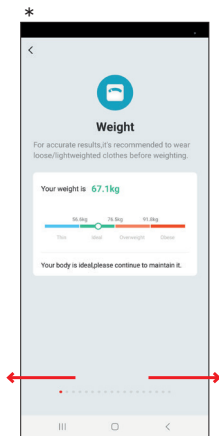
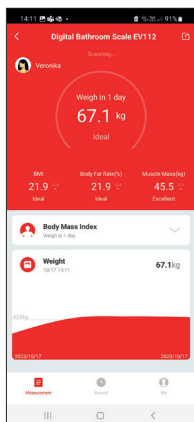


Χειριστήρια και λειτουργίες

Μενού εφαρμογής



- 1 – Ζύγιση
- 2 – ΔΜΣ
- 3 – Επιλογή χρήστη
- 4 – Κοινή χρήση μετρούμενων τιμών σε μορφή jpg
- 5 – Μετρούμενο βάρος – Ανοίξτε το εικονίδιο για να εμφανιστούν άλλες τιμές που μετρήθηκαν, σαρώστε προς τα αριστερά/δεξιά
- 6 – Ποσότητα λίπους
- 7 – Μυϊκή μάζα
- 8 – Άλλες μετρούμενες τιμές (βλ. Εικ.**)
- 9 – Μετρούμενο βάρος
- 10 – Καταγραφές βάρους (ιστορικό)
- 11 – Επεξεργασία χρήστη/ορισμός μονάδας βάρους και ύψους



Επεξεργασία χρήστη


Πριν από τη ζύγιση, εισαγάγετε βασικές πληροφορίες για κάθε χρήστη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε δεδομένα για έως και 10 χρήστες.

Πατήστε το εικονίδιο  κάτω δεξιά στην εφαρμογή.

Για να προσθέσετε/επεξεργαστείτε έναν χρήστη, πατήστε το εικονίδιο  **User Management**.

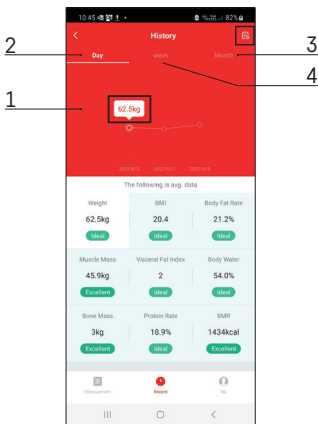
Πατήστε το + επάνω δεξιά, συμπληρώστε πληροφορίες σχετικά με τον χρήστη (φύλο, ημερομηνία γέννησης, ύψος, βάρος-στόχος) και επιβεβαιώστε πατώντας OK.


Πατώντας το εικονίδιο  διαγράφεται ο χρήστης.

Για να ρυθμίσετε τη μονάδα βάρους/ύψους, πατήστε το εικονίδιο  **Unit Switch**.

Σημείωση: το κουμπί που υπάρχει επάνω στη ζυγαριά αλλάζει τη μονάδα βάρους (kg, lb) μόνο στην οθόνη της ζυγαριάς και όχι στην εφαρμογή.

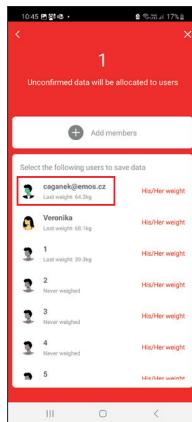
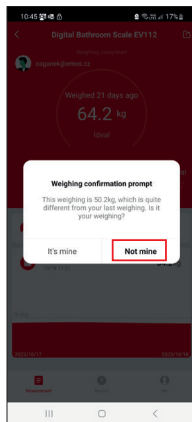
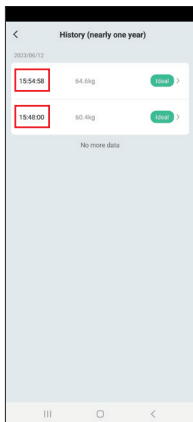
Καταγραφές βάρους (Ιστορικό)



1 - Ο μέσος όρος του βάρους κατά τη διάρκεια της ημέρας/εβδομάδας/μήνα (πατήστε την τιμή ή το εικονίδιο  για να δείτε μια λίστα με όλες τις ζυγίσεις)

2 - Ημέρα
3 - Εβδομάδα
4 - Μήνας

Εάν η μετρούμενη τιμή διαφέρει σημαντικά από την τελευταία, θα εμφανιστεί ένας πίνακας όπου μπορείτε είτε να επιβεβαιώσετε είτε να επιλέξετε διαφορετικό χρήστη που ζυγίζεται εκείνη τη στιγμή.



ΜΕΤΡΗΣΗ ΔΜΣ

Πριν από τη ζύγιση, εισαγάγετε βασικές πληροφορίες για κάθε χρήστη, ανατρέξτε στην ενότητα «Επεξεργασία χρήστη».

Βγάλετε τα παπούτσια και τις κάλτσες σας πριν από τη ζύγιση, διαφορετικά οι εμφανιζόμενες πληροφορίες θα είναι εσφαλμένες.

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη, σκληρή και σταθερή επιφάνεια.
2. Ανεβείτε προσεκτικά στη ζυγαριά. Η ενεργοποίηση της ζυγαριάς και η σύζευξή της με την εφαρμογή πραγματοποιούνται αυτόματα.
Επιλέξτε στην εφαρμογή τον χρήστη που πρόκειται να ζυγιστεί.
Εάν θέλετε να αλλάξετε τη μονάδα βάρους, πατήστε επανειλημμένα το κουμπί ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς.
3. Σταθείτε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά και μην κινηθείτε. Μετά από λίγο θα εμφανιστεί το μετρούμενο βάρος, ο ΔΜΣ και άλλες τιμές.
4. Μετά από 20 δευτερόλεπτα, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

ΜΕΤΡΟΥΜΕΝΕΣ ΤΙΜΕΣ

Βάρος

ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) – χρησιμοποιείται ως κριτήριο παχυσαρκίας.

Ποσοστό σωματικού λίπους – το ποσοστό του λιπώδους ιστού στη σύσταση του σώματος.

Μυϊκή μάζα – το συνολικό βάρος των μυών, συμπεριλαμβανομένων των σκελετικών μυών, του καρδιακού μυός και των λείων μυών.

Αναλογία σωματικού λίπους – η αναλογία του λιπώδους ιστού στη σύσταση του σώματος (υποδόριο και σπλαχνικό λίπος).

Δείκτης σωματικού λίπους – οι αναλογίες κάθε τύπου σωματικού λίπους στο συνολικό ποσοστό σωματικού λίπους.

Επίπεδο παχυσαρκίας – η διαφορά μεταξύ του τρέχοντος και του ιδανικού βάρους.

Ιδανικό βάρος

Έλεγχος βάρους – η διαφορά μεταξύ του τρέχοντος και του ιδανικού βάρους.

Δείκτης σπλαχνικού λίπους – η αναλογία του σπλαχνικού λίπους.

Βάρος χωρίς λίπος – το βάρος μετά την αφαίρεση του σωματικού λίπους.

Νερό στο σώμα – η ποσότητα νερού στο σώμα.

Οστική μάζα – η ποσότητα οστικής μάζας στο σώμα.

Πρωτεϊνική αναλογία – το πραγματικό βάρος της πρωτεΐνης στο σώμα.

BMP (Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός) – η ελάχιστη ποσότητα ενέργειας που απαιτείται σε κατάσταση αδράνειας.

Μεταβολική ηλικία – μια τιμή αναφοράς που χρησιμοποιείται για να δείξει αν η σωματική σας ηλικία είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από την πραγματική σας ηλικία.

Σωματότυπος – ο σωματότυπος που καθορίζεται με βάση την αναλογία σωματικού λίπους και ΔΜΣ.

Βαθμολογία – η συνολική βαθμολογία σωματικής κατάστασης

ΔΜΣ

| ΔΜΣ | Λίπος κάτω του κανονικού | Υγιής | Λίπος άνω του κανονικού | Παχύσαρκος |
|-----|--------------------------|---------|-------------------------|------------|
| | < 18,5 | 18,5–25 | 25–30 | > 30 |

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Τα άτομα που χρησιμοποιούν βηματοδότη ή άλλο εμφύτευμα με ηλεκτρονικά εξαρτήματα δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν αυτή τη ζυγαριά, επειδή υπάρχει κίνδυνος να διαταραχθεί η ορθή λειτουργία του εμφυτεύματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σωστές μετρήσεις μπορούν να επιτευχθούν μόνο όταν ισορροπείτε επάνω στη ζυγαριά με γυμνά και στεγνά πόδια! Η βασική αρχή λειτουργίας της συσκευής είναι η μέτρηση της ηλεκτρικής

εμπέδησης μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Για να ληφθούν τα δεδομένα, η ζυγαριά στέλνει ένα αδύναμο, μη αντιληπτό ηλεκτρικό σήμα μέσω του σώματος.

Το σήμα είναι απολύτως ασφαλές! Η μέθοδος μέτρησης είναι γνωστή ως ανάλυση βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA), ένας παράγοντας που υπολογίζει τη σύσταση του σώματος, όπως το νερό που υπάρχει στο σώμα και το σωματικό λίπος, με βάση βιολογικά δεδομένα (ηλικία, φύλο, σωματικό βάρος). Υπάρχουν ευτραφή άτομα με ισορροπημένη αναλογία μεταξύ λίπους και σωματικού βάρους και λεπτά άτομα με πολύ υψηλή τιμή σωματικού λίπους. Το σωματικό λίπος είναι ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά το καρδιαγγειακό σύστημα, για παράδειγμα. Επομένως, ο έλεγχος και των δύο τιμών (λίπος και βάρος) είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τη διατήρηση της καλής εικόνας και της υγείας του σώματος.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

Το σωματικό λίπος είναι ένα σημαντικό συστατικό του σώματος. Είναι το κλειδί για την προστασία των αρθρώσεων και αποτελεί, επίσης, πηγή βιταμινών, συμβάλλει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και γενικά ο ρόλος του στο ανθρώπινο σώμα είναι ζωτικής σημασίας. Συνιστάται να μη μειώνετε γρήγορα την ποσότητα του, αλλά να διασφαλίζετε ότι είναι σε ένα υγιές επίπεδο, διατηρώντας μια καλή ισορροπία μεταξύ της μυϊκής μάζας και του λίπους.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από νερό σε ποσοστό περίπου 55-60 %, με τις αναλογίες να ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Το νερό επιτελεί διάφορους ρόλους στο ανθρώπινο σώμα:

- αποτελεί δομικό συστατικό των κυττάρων μας, δηλαδή όλα τα κύτταρα (δερματικά κύτταρα, εγκεφαλικά κύτταρα, μυϊκά κύτταρα κλπ.) λειτουργούν σωστά μόνο αν περιέχουν αρκετό νερό,
- είναι μια σημαντική ουσία που απελευθερώνεται στο σώμα μας,
- μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και μεταβολίτες στο σώμα.

Επικεντρωθείτε περισσότερο στη διατήρηση της ισορροπίας του νερού στο σώμα. Όπως συμβαίνει με τα επίπεδα του λίπους, έτσι και τα επίπεδα του νερού παρουσιάζουν διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για τη λήψη συναφών αποτελεσμάτων, εκτελείτε τις μετρήσεις πάντα την ίδια ώρα της ημέρας. Οι μετρήσεις για το σωματικό λίπος και το νερό πρέπει να πραγματοποιούνται κυρίως μόνο για πληροφόρηση. Δεν συνιστώνται για ιατρικούς σκοπούς.

Να απευθύνεστε πάντα στον γιατρό σας σχετικά με αυτές τις μετρήσεις πριν κάνετε ριζικές αλλαγές στο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης που ακολουθείτε.



Αντιμετώπιση προβλημάτων - Συχνές ερωτήσεις

Η ζυγαριά ενδέχεται να εμφανίζει τα ακόλουθα μηνύματα σφάλματος:

- Lo – Χαμηλό φορτίο μπαταριών: αντικαταστήστε τις.
- Err – Η ζυγαριά είναι υπερφορτωμένη: κατεβείτε από τη ζυγαριά. Μπορεί να υποστεί ζημιά.
- C – Το φορτίο είναι μικρότερο από 3 kg: επαναλάβετε τη ζύγιση.

