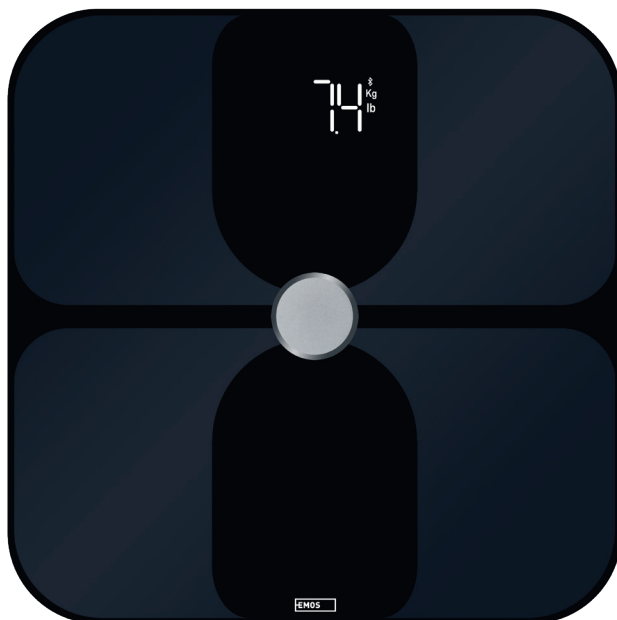


EV112



DK | Digital badevægt



Indhold

Sikkerhedsforskrifter og advarsler	2
Tekniske specifikationer	3
Beskrivelse af enheden	3
Installation og samling	4
Kontrollementer og funktioner	6
Oftestillede spørgsmål om fejlfinding	10

Sikkerhedsforskrifter og advarsler



Læs brugsanvisningen, før du tager produktet i brug.



Følg sikkerhedsforskrifterne i brugsanvisningen.

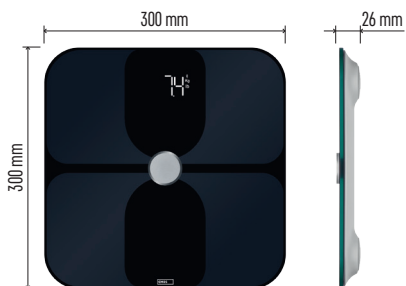
- Den digitale badevægt EV112 er kun beregnet til privat brug.
- Alle reparationer skal udføres af en fagmand på et værksted eller i den butik, hvor du købte apparatet!
- Brug ikke vægten i nærheden af apparater, der skaber elektromagnetiske felter. Placer vægten i tilstrækkelig afstand fra sådanne produkter for at forhindre gensidig interferens.
- Hvis vægten ikke kan tændes, skal du kontrollere, at batterierne er sat i og ikke er afladede.
- Det målte resultat er kun en omtrentlig værdi. Produktet er ikke et medicinsk instrument.
- Kontakt altid din læge angående medicin eller kost for at opnå optimal vægt.
- Stik ikke genstande ind i apparatets åbninger.
- Sænk ikke vægten ned i vand!
- Vægten skal placeres på en flad, hård og stabil overflade (ikke på et tæppe etc.).
- Vejning af kæledyr er ikke tilladt.
- Beskyt vægten mod fald eller stød. Hop ikke op på vægten.
- Du eller enheden kan glide, hvis overfladen er våd. Stå heller aldrig på kanten af vægten, når du står på en glat overflade, og hold balancen, mens du står på vægten.
- På grund af elektronisk impedans må du aldrig bruge enheden i følgende situationer:
 - a) hvis du har en indopereret pacemaker eller et andet medicinsk elektronisk implantat
 - b) hvis du lider af hjerteproblemer eller -sygdomme
 - c) hvis du er gravid
 - d) hvis du regelmæssigt er i dialyse
 - e) hvis du har feber
 - f) hvis du lider af osteoporose
 - g) hvis du har et ødem eller en hævelse
 - h) hvis du har trænet i mere end 5 timer
 - i) hvis din puls er lavere end 60 slag i minuttet.
- Brug kun vægten i overensstemmelse med anvisningerne i denne vejledning.
- Producenten er ikke ansvarlig for skader forårsaget af forkert brug af enheden.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (herunder børn), hvis fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og ekspertise forhindrer sikker brug, medmindre de overvåges eller instrueres i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed. Børn skal altid være under opsyn og må aldrig lege med apparatet.

EMOS spol. s r.o. erklærer hermed, at radioenhedstypen EV112 er i overensstemmelse med direktivet 2014/53/EU.

Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen kan findes på <http://www.emos.eu/download>.

Enheden kan betjenes på grundlag af generel tilladelse nr. VO-R/10/07.2021-8 med ændringer.





Tekniske specifikationer

Hærdet sikkerhedsglas: 6 mm

LCD-skærm: 64 × 31 mm

Maks. vægt: 180 kg

Min. belastning: 3 kg

Måleopløsning: 0,1 kg/0,2 lb

Vægtenhed: kg/lb/st:lb/st

Hukommelse: maks. 10 brugere

Højdeindstilling: 30-300 cm

Højdeenhed: cm/tommer

Indstilling af alder: 8 til 105 år

Enhed, opløsning for måling af fedtindhold: 0,1 %

Enhed, opløsning for måling af vandindhold:

0,1 %

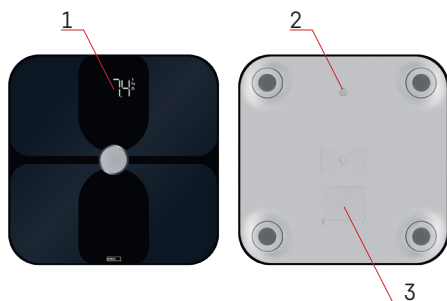
Enhed, opløsning til måling af muskelmasse:

0,1 kg

Automatisk slukning efter 20 sekunder

Indikator for lavt batteri/overbelastning

Strømforsyning: 3× 1,5 V AAA (medfølger)



Beskrivelse af enheden

1 – skærm

2 – tænd-knap/knap til ændring af vægtenhed

3 – batterirum



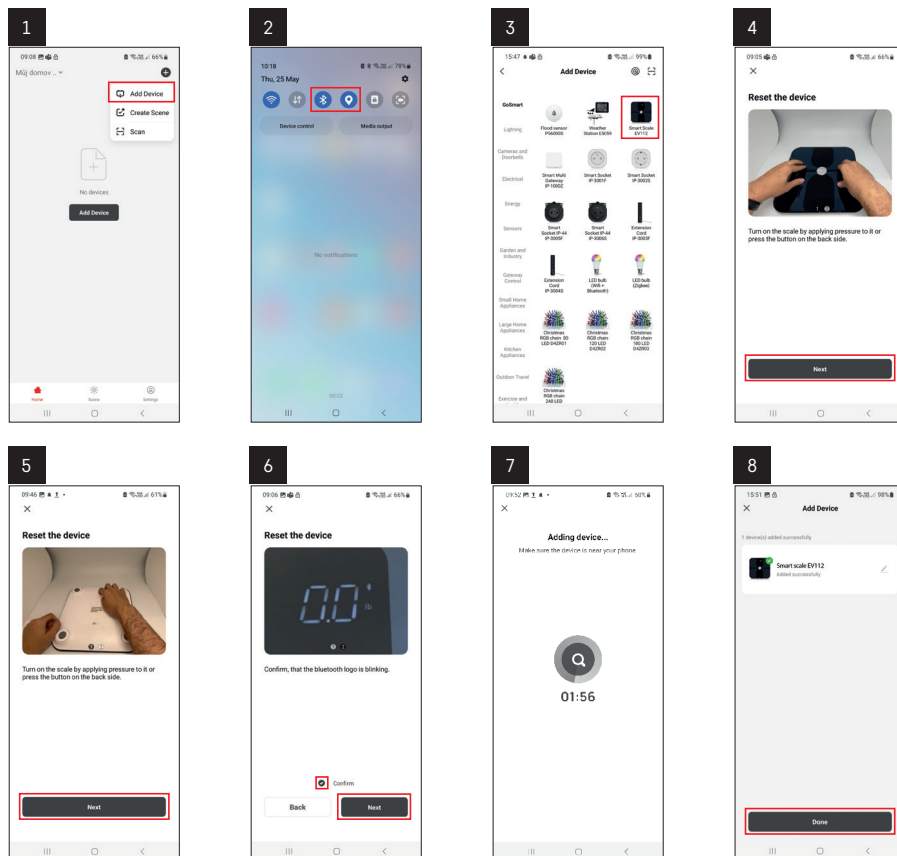
Installation og samling

Mobilapp



Vægtene kan styres med en mobilapp til iOS eller Android.
Hent appen EMOS GoSmart til din enhed.
Tryk på knappen Log ind, hvis du har brugt appen før.
Ellers skal du trykke på knappen Registrer og registrere dig.

Parring af vægten med appen



Sæt batterierne i vægten.

Tryk på vægten, eller tryk på tænd-knappen på undersiden.

Bluetooth-ikonet begynder at blinke – parringstilstanden er aktiv i 20 sekunder.

Aktivér Bluetooth- og GPS-forbindelse på din mobiltelefon.

Tryk på Tilføj enhed i appen.

Tryk på GoSmart-listen til venstre, og tryk på ikonet for EV112-badevægten.

Følg anvisningerne i appen, og indtast navn og adgangskode til dit 2,4 GHz wi-fi-netværk.

Vægten parres med appen inden for 20 minutter.

Bemærk!

Gentag processen, hvis vægtene ikke passer sammen.

5-GHz-wi-fi-netværk understøttes ikke.

Isætning/udskiftning af batterier

1. Åbn dækslet til batterirummet på undersiden af vægten.

2. Fjern de afladede batterier.

3. Sæt nye 3× 1,5 V AAA-batterier i. Sørg for at vende polerne rigtigt.

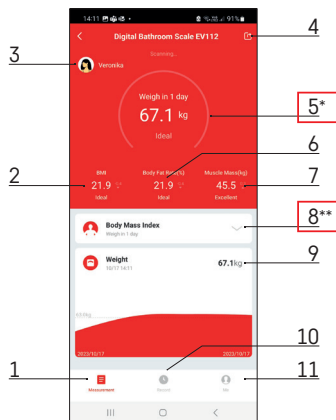
Hvis batterierne er beskyttet af en sikkerhedsfilm, skal du først fjerne den, før du sætter batterierne i vægten.

Brug kun alkaliske batterier af samme type Brug ikke gamle og nye batterier på samme tid Brug ikke genopladelige 1,2-V-batterier.

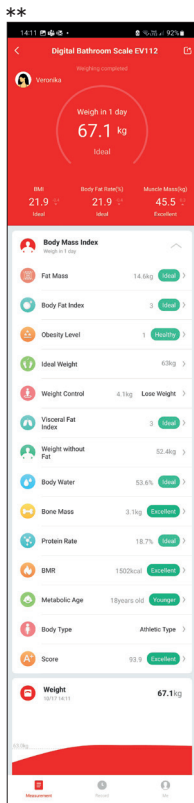
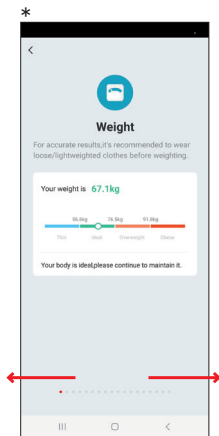
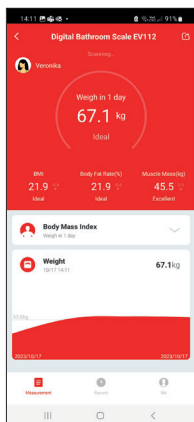
4. Luk dækslet.

Kontrollementer og funktioner

Anvendelsesmenu




- 1 - Vejning
- 2 - BMI-indeks
- 3 - Brugervalg
- 4 - Deling af målte værdier i jpg-format
- 5 - Målt vægt - åbn ikonet for visning af andre målte værdier, swipe til venstre/højre
- 6 - Fedtprocent
- 7 - Muskelmasse
- 8 - Andre målte værdier (se fig. **)
- 9 - Målt vægt
- 10 - Vægtregistreringer (historie)
- 11 - Rediger bruger/indstil vægt- og højdeenhed



Rediger bruger


Før du vejer, skal du indtaste grundlæggende oplysninger om hver bruger. Du kan maksimalt gemme data for 10 brugere.

Tryk på ikonet nederst til højre  i appen.

For at tilføje/redigere en bruger skal du trykke på ikonet  **User Management**.

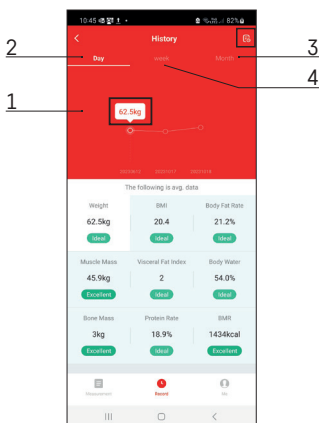
Tryk på + øverst til højre, og udfyld oplysninger om brugeren (køn, fødselsdato, højde, målvægt), og bekræft med OK.


Hvis du trykker på ikonet , slettes brugeren.

Tryk på ikonet  **Unit Switch** for at indstille enheden for vægt/højde.

Bemærk! Knappen på vægten ændrer kun vægtenheden (kg, lb) på vægtens skærm, ikke i appen.

Vægtregistreringer (historik)



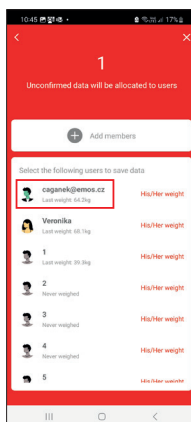
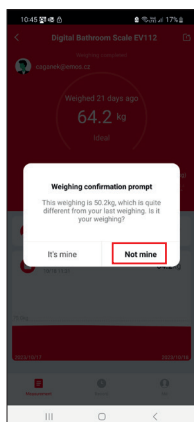
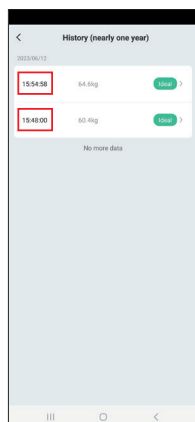
1 - gennemsnitsvægt i løbet af dagen/ugen/måneden (tryk på værdien eller  for at se en liste over alle vejninger)

2 - dag

3 - uge

4 - måned

Hvis den målte værdi adskiller sig markant fra den sidste, vises en tabel, hvor du enten kan bekræfte eller vælge en anden bruger, der vejer i øjeblikket.



BMI-MÅLING

Før du vejer, skal du indtaste grundlæggende oplysninger om hver bruger, se under „Rediger bruger“. Tag sko og strømper af, før du vejer, da de viste oplysninger ellers vil være forkerte.

1. Placer vægten på en flad, hård og stabil overflade.
2. Træd forsigtigt op på vægten – vægten tændes og parres automatisk med appen.
Vælg den bruger, der skal i gang med at veje i appen.
Hvis du ønsker at ændre vægtenheden, skal du trykke gentagne gange på knappen „ON“ på undersiden af vægten.
3. Stå stille på vægten og bevæg dig ikke. Efter et stykke tid vil den målte vægt, BMI og andre værdier blive vist.
4. Efter 20 sekunder slukker vægten automatisk.

MÅLTE VÆRDIER

Vægt

BMI (body mass index) – bruges som et mål for fedme.

Fedtprocent – procentvis andel af fedtvæv i kroppen.

Muskelmasse – den samlede vægt af muskler, herunder skeletmuskler, hjertemuskel og glat muskulatur.

Kropsfedtforhold – forholdet mellem fedtvævstyper i kroppen (subkutant og visceralt fedt).

Kropsfedtindeks – forholdet mellem hver type kropsfedt og den samlede procentdel af kropsfedt.

Fedmeniveau – forskel mellem nuværende vægt og idealvægt.

Idealvægt

Vægtkontrol – forskel mellem nuværende vægt og idealvægt.

Indeks over visceralt fedt – forholdet mellem typerne af visceralt fedt.

Vægt uden fedt – vægt efter fradrag af kropsfedt.

Vand i kroppen – mængden af vand i kroppen.

Knoglemasse – mængden af knoglemasse i kroppen.

Proteinforhold – den reelle vægt af proteinet i kroppen.

BMR – hvilestofskifte – mindste mængde energi, der kræves, når man er inaktiv.

Metabolisk alder – en referenceværdi, der bruges til at indikere, om du er fysisk ældre eller yngre end din reelle alder.

Kropstype – kropstypen bestemmes ud fra forholdet mellem kropsfedt og BMI.

Score – samlet fysisk score

BMI

BMI	For lidt fedt	Sund	For meget fedt	Overvægtig
	< 18,5	18,5-25	25-30	> 30

INFORMATION TIL MÅLING AF KROPSFEDT

ADVARSEL: Personer, der bruger en pacemaker eller et andet implantat med elektroniske komponenter, må ikke bruge disse vægte – risiko for forstyrrelse af implantatets funktion.

BEMÆRK! Korrekte målinger kan kun opnås, når man står jævnt på vægten med bare og tørre fødder! Apparatets grundprincip er at måle den elektriske impedans i menneskekroppen. For at indsamle data sender vægten et svagt, umærkeligt elektronisk signal gennem kroppen.

Signalet er helt sikkert! Målemetoden er kendt som bioelektrisk impedansanalyse (BIA), en faktor, der estimerer kropssammensætning som for eksempel kropsvand og kropsfedt baseret på biologiske data (alder, køn, kropsvægt). Der findes korpulente mennesker med et afbalanceret forhold mellem fedt og kropsvægt og slanke mennesker med en meget høj fedtprocent. Kropsfedt er en faktor, der kan have stor indflydelse på f.eks. det kardiovaskulære system. Derfor er kontrol af begge værdier (fedt og vægt) et nyttigt værktøj til at holde kroppen sund og rask.

KROPSFEDT

Kropsfedt er en vigtig bestanddel af kroppen – det er nøglen til at beskytte leddene, og det er også en kilde til vitaminer, fungerer som en temperaturregulator og spiller i det hele taget en vigtig rolle i menneskekroppen. Det tilrådes ikke at reducere mængden hurtigt, men at sikre, at den er på et sundt niveau og holder en god balance mellem muskelmasse og fedt.

VANDETS BETYDNING FOR VORES SUNDHED

Menneskekroppen består af ca. 55–60 % vand, hvor forholdet varierer afhængigt af alder og køn.

Vand spiller flere roller i menneskekroppen:

- Det udgør dele af vores celler. Det betyder, at alle celler, hvad enten det er hudceller, hjerneceller, muskelceller etc., kun fungerer korrekt, hvis de indeholder nok vand.
- Det er et vigtigt stof, der frigives i vores krop.
- Det transporterer næringsstoffer og metabolitter i kroppen.

Fokuser mere på at holde en vandbalance i kroppen. På samme måde som fedtniveauet svinger også vandniveauet i løbet af dagen. For at opnå relevante resultater skal målingerne altid foretages på samme tidspunkt af dagen. De opnåede målinger af kropsfedt og -vand skal først og fremmest ses som informative. De anbefales ikke til medicinske formål.

Rådfør dig altid med din læge om disse målinger, før du foretager radikale ændringer i kosten.



Ofte stillede spørgsmål om fejlfinding

Vægten kan vise følgende fejlmeddelelser:

- Lo – batterierne er afladet. Udskift dem.
- Err – vægten er overbelastet. Træd ned fra vægten. Den kan blive beskadiget.
- C – belastningen er lavere end 3 kg. Gentag vejningen.

