

# EV112



## LT | Skaitmeninės asmeninės svarstyklės

---



### Turinys

Saugumo nurodymai ir įspėjimai .....	2
Techninė specifikacija .....	3
Prietaiso aprašymas.....	3
Montavimas ir surinkimas.....	4
Valdymas ir funkcijos .....	6
DUK apie trukdžių šalinimą .....	10

## Saugumo nurodymai ir įspėjimai



Prieš pradėdami naudoti prietaisą, atidžiai perskaitykite naudotojo vadovą.



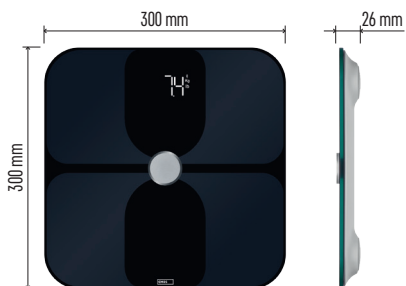
Laikykitės šiame vadove pateiktų saugumo nurodymų.

- Skaitmeninės vonios svarstyklės EV112 yra naudotinos tik buityje.
- Jas taisyti turėtų specialistas remonto dirbtuvėse ar parduotuvėje, kurioje įsigijote prietaisą!
- Nenaudokite svarstyklių netoli prietaisų, kurie skleidžia elektromagnetines bangas. Laikykite jas saugiu atstumu nuo tokių prietaisų, kad išvengtumėte abipusės sąsajos.
- Jei svarstyklių neįmanoma įjungti, patikrinkite, ar įdėtos baterijos ir ar jos nėra išsikrovusios.
- Pamatuotas rezultatas yra tik apytikslė reikšmė. Šis prietaisas nėra medicinos įrankis.
- Pasitarkite su gydytoju dėl vaistų ar dietos, norėdami pasiekti optimalų svorį.
- Nedėkite jokių daiktų į prietaiso angas.
- Nemerkite svarstyklių į vandenį!
- Svarstyklės reikia pastatyti ant lygaus, kieto ir stabilaus paviršiaus (ne ant kilimo ir pan.).
- Draudžiama sverti gyvūnus augintinius.
- Svarstyklės negali nukristi ir jos negali būti gadinamos. Nešokinėkite ant svarstyklių.
- Esant šlapiam paviršiui, tikėtina, kad jūs paslysite arba svarstyklės paslys. Nestovėkite ant svarstyklių krašto, kai jos padėtos ant lygaus paviršiaus, ir stovėdami ant jų išlaikykite pusiausvyrą.
- Dėl elektroninės varžos nenaudokite prietaiso, jei:
  - a) turite širdies stimuliatorių ar kitokį medicininį elektroninį implantą;
  - b) sergate širdies ligomis;
  - c) esate nėščia;
  - d) jums reguliariai atliekama dializė;
  - e) turite temperatūros;
  - f) sergate osteoporozė;
  - g) turite edemą ar patinimų;
  - h) mankštinotės daugiau nei 5 valandas;
  - i) jūsų širdies ritmas yra mažesnis nei 60 kartų per minutę.
- Svarstyklės naudokite tik pagal šiame naudotojo vadove pateiktas instrukcijas.
- Gamintojas neatsako už žalą, padarytą netinkamai naudojantis prietaisu.
- Šis prietaisas nėra skirtas naudoti asmenims (įskaitant vaikus), turintiems fizinę, jutiminę arba protinę negalią, taip pat neturintiems patirties ir žinių, kurių reikia norint saugiai naudoti, nebent už tokių asmenų saugumą atsakingas asmuo juos prižiūri arba nurodo, kaip naudotis prietaisu. Vaikai visada turi būti prižiūrimi ir negali žaisti su prietaisu.

„EMOS“ spol. s r.o. patvirtina, kad EV112 tipo radijo įrenginys atitinka Direktyvą 2014/53/ES. Visą ES atitikties deklaracijos tekstą rasite interneto svetainėje <http://www.emos.eu/download>.

Įrenginį galima naudoti remiantis bendroju leidimu Nr. VO-R/10/07.2021-8 su pataisomis.





## Techninė specifikacija

Grūdintasis apsauginis stiklas: 6 mm

LCD (skystųjų kristalų) ekranas: 64 × 31 mm

Didžiausias svoris: 180 kg

Mažiausia apkrova: 3 kg

Matavimo skiriamoji geba: 0,1 kg / 0,2 svaro

Svorio vienetai: kg/svarai/stonai

Atmintis: ne daugiau kaip 10 naudotojų

Ūgio nustatymai: 30–300 cm

Ūgio vienetai: cm/coliai

Amžiaus nustatymai: nuo 8 iki 105 metų

Vienetas, riebalų kiekio matavimo tikslumas:

0,1 %

Vienetas, vandens kiekio matavimo tikslumas:

0,1 %

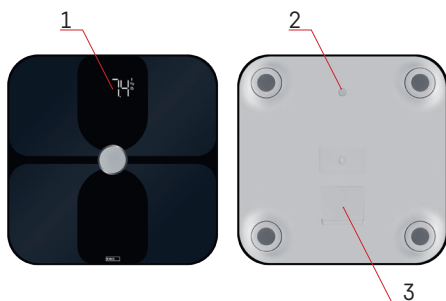
Vienetas, raumenų masės kiekio matavimo

tikslumas: 0,1 kg

Automatinis išsijungimas po 20 sekundžių

Senkančios baterijos/per didelio svorio indikatorius

Maitinimo šaltinis: 3 × 1,5 V AAA (pridedama)



## Prietaiso aprašymas

1 – ekranas

2 – įjungimo mygtukas / svorio vienetų keitimo mygtukas

3 – baterijų skyrelis



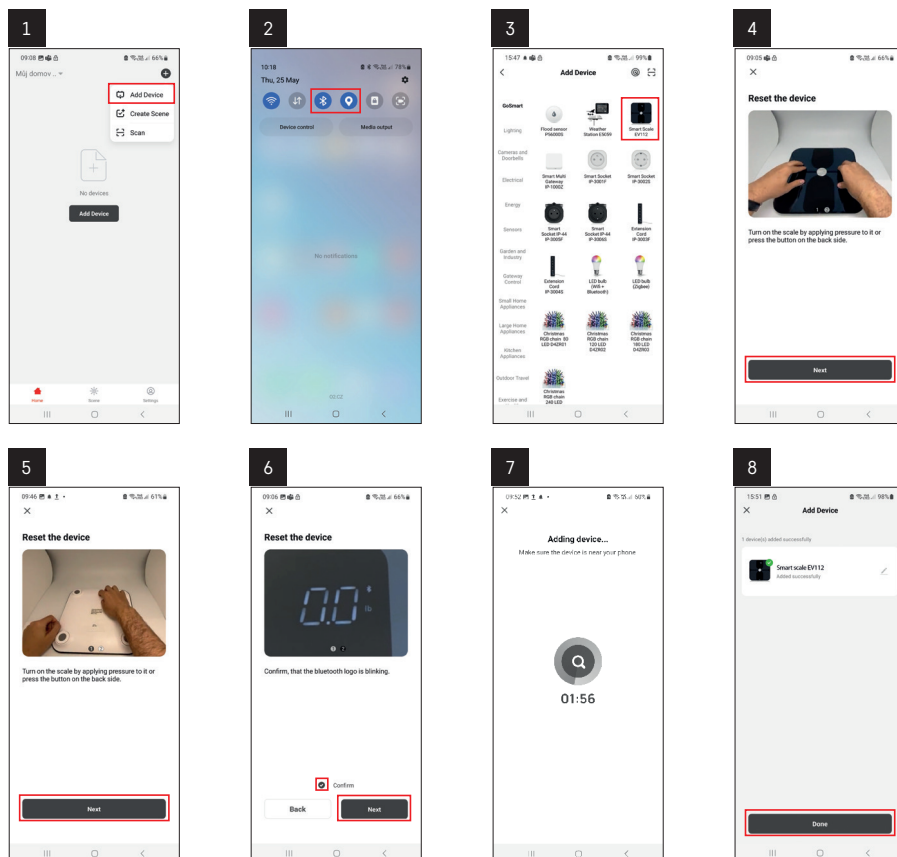
# Montavimas ir surinkimas

## Mobilioji programėlė



Svarstyklės galima valdyti naudojant „iOS“ ar „Android“ skirtą programėlę. Atsisiųskite „EMOS GoSmart“ programėlę savo įrenginiui. Nuspauskite mygtuką „Prisijungti“, jei programėlė naudojotės anksčiau. Priešingu atveju nuspauskite „Registruotis“ ir užsiregistruokite.

## Svarstyklių susiejimas su programėle



Į svarstyklės įdėkite baterijas.

Paspauskite svarstyklės arba nuspauskite apačioje esantį mygtuką.

Pradės blyksėti „Bluetooth“ piktograma – susiejimo režimas yra aktyvus 20 sekundžių.

Savo mobiliajame telefone įjunkite „Bluetooth“ ir GPS.

Programėlėje paspauskite „Pridėti įrenginį“.

Paspauskite „GoSmart“ sąrašė kairėje, o paskui – EV112 vonios svarstyklių piktogramą.

Sekite programėlėje pateiktus nurodymus ir įveskite 2,4 GHz belaidžio interneto tinklo pavadinimą bei slaptažodį.

Svarstyklės per 20 minučių susisies su programėle.

*Pastaba.*

*Nepavykus susieti svarstyklių, pakartokite procesą.*

*5 GHz belaidžio interneto tinklai nėra tinkami.*

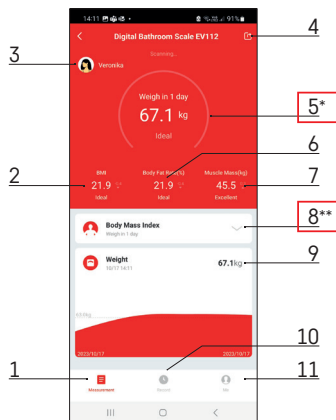
## **Baterijų įdėjimas / keitimas**

1. Atidarykite baterijų skyriaus dangtelį svarstyklių apatinėje dalyje.
2. Išimkite išsiekvojusias baterijas.
3. Įdėkite naujas 3× 1,5 V AAA baterijas. Įsitikinkite, kad baterijų poliškumas teisingas.  
Prieš sudėdami baterijas, pašalinkite baterijų apsauginę juostą (jei ji yra).  
Naudokite tik šarmines tos pačios rūšies baterijas; nenaudokite naujų ir senų baterijų kartu; nenaudokite įkraunamų 1,2 V baterijų.
4. Uždarykite dangtelį.

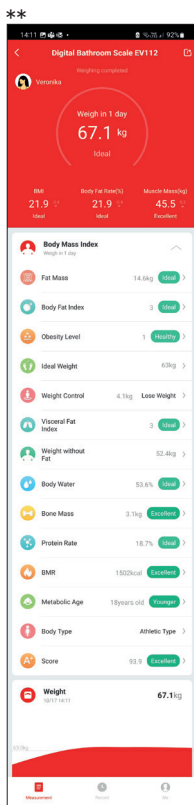
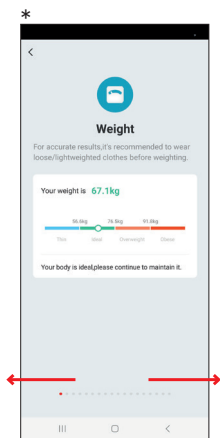
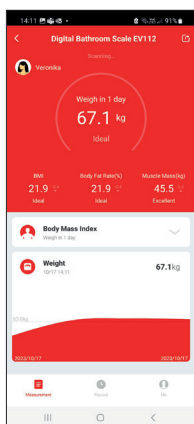


# Valdymas ir funkcijos

## Programėlės meniu



- 1 – Svėrimas
- 2 – KMI indeksas
- 3 – Naudotojo pasirinkimas
- 4 – Dalijimasis išmatuotomis vertėmis.jpg formatu
- 5 – Išmatuotas svoris – atidarykite piktogramą, kad būtų rodomos kitos išmatuotos vertės, braukite į kairę / dešinę
- 6 – Riebalų kiekis
- 7 – Raumenų masė
- 8 – Kitos išmatuotos vertės (žr. \*\*)
- 9 – Išmatuotas svoris
- 10 – Įrašai apie svorį (istorija)
- 11 – Redaguoti naudotojo/nustatytus svorio ir ūgio vienetus




## Redaguoti naudotoją


Prieš pradėdami svertis, įveskite informaciją apie kiekvieną naudotoją. Galite išsaugoti ne daugiau kaip 10 naudotojų duomenis.

Palieskite piktogramą programėlės dešiniame  apatiniame kampe.

Norėdami pridėti / redaguoti naudotoją, palieskite  **User Management** piktogramą.

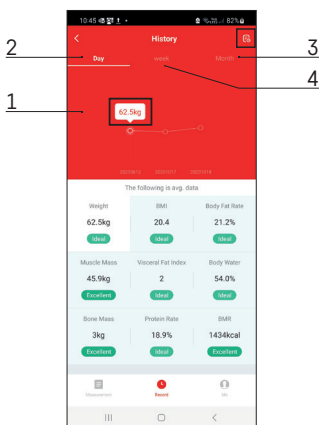
Palieskite + dešiniame viršutiniame kampe ir užpildykite informaciją apie naudotoją (lytis, gimimo data, ūgis, tikslinis svoris) ir patvirtinkite paspausdami „Gerai“.


Palietus  piktogramą, ištrinamas naudotojas.

Norėdami nustatyti svorio / ūgio vienetus, palieskite  **Unit Switch** piktogramą.

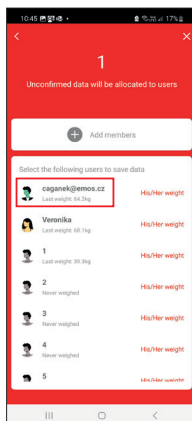
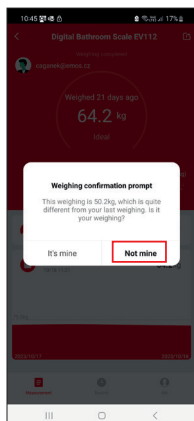
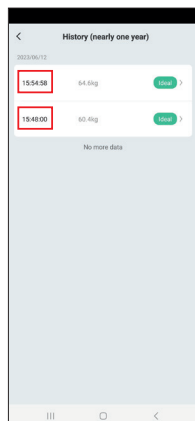
*Pastaba. Svarstyklių mygtukas pakeičia svorio vienetus (kg, svarus) tik svarstyklių ekrane, bet ne programėlėje.*

## Įrašai apie svorį (istorija)



- 1 – vidutinis svoris per dieną/savaitę/mėnesį (palieskite vertę arba  norėdami pamatyti visų svėrimų sąrašą)
- 2 – diena
- 3 – savaitė
- 4 – meniu

Jei pamatuota vertė reikšmingai skiriasi nuo paskutinės, parodoma lentelė, kurioje galite patvirtinti arba pasirinkti kitą naudotoją, kuris tuo metu sveriasi.



## KMI MATAVIMAS

Prieš pradėdami svertis, įveskite pagrindinę informaciją apie kiekvieną naudotoją (žr. „Redaguoti naudotoją“). Nusiaukite batus ir nusimaukite kojines, norėdami gauti teisingą informaciją.

1. Padėkite svarstyklės ant lygaus, tvirto ir stabilaus paviršiaus.
2. Atsargiai užlipkite ant svarstyklių; jos įsijungs ir susisies su programėle automatiškai.  
Programėlėje pasirinkite naudotoją, kuris sversis.  
Jei norite pakeisti svorio vienetus, kelis kartus nuspauskite įjungimo mygtuką svarstyklių apačioje.
3. Stovėkite ant svarstyklių ramiai, nejudėkite; po kurio laiko ekrane bus parodytas pamatuotas svoris, KMI ir kitos vertės.
4. Po 20 sekundžių svarstyklės išsijungs automatiškai.

## IŠMATUOTOS VERTĖS

### Svoris

**KMI (kūno masės indeksas)** – įvertina kūno svorį.

**Kūno riebalų procentas** – riebalinio audinio procentinė dalis kūno sudėtyje.

**Raumenų masė** – bendras raumenų svoris, įskaitant skeleto raumenis, širdies raumenį ir lygiuosius raumenis.

**Kūno riebalų koeficientas** – riebalinio audinio (poodinių ir visceralinių riebalų) koeficientas kūno sudėtyje.

**Kūno riebalų indeksas** – visų tipų kūno riebalų koeficientas bendroje kūno riebalų procentinėje dalyje.

**Nutukimo lygis** – skirtumas tarp esamo ir idealaus svorio.

### Idealus svoris

**Svorio patikrinimas** – skirtumas tarp esamo ir idealaus svorio.

**Visceralinių riebalų indeksas** – visceralinių riebalų koeficientas.

**Svoris be riebalų** – svoris, atėmus kūno riebalus.

**Vanduo kūne** – vandens kiekis kūne.

**Kaulų masė** – kaulų masės kiekis kūne.

**Baltymų koeficientas** – realus baltymų svoris kūne.

**Bazinis metabolinis greitis (BMR)** – minimalus energijos kiekis, reikalingas būnant neaktyviam.

**Metabolinis amžius** – atskaitinė vertė, nurodanti, ar esate fiziškai vyresnis ar jaunesnis nei jūsų realus amžius.

**Kūno tipas** – kūno tipas, nustatytas pagal kūno riebalų koeficientą ir KMI.

**Balas** – bendras fizinis balas.

## KMI

KMI	Per mažas svoris	Sveikas	Per didelis svoris	Nutukęs
	< 18,5	18,5–25	25–30	> 30

## KŪNO RIEBALŲ MATAVIMO INFORMACIJA

PERSPĖJIMAS. Žmonėms, naudojantiems širdies stimuliatorių ar kitą implantą su elektroniniais komponentais, negalima naudotis šiomis svarstyklėmis – kyla rizika, kad jos trukdys implantui tinkamai veikti.

PASTABA. Matavimai bus teisingi tik tada, jeigu stovėsite ant svarstyklių ramiai basomis sausomis kojomis! Prietaiso veikimo principas yra žmogaus kūno elektrinio impedanso matavimas. Svarstyklės siunčia silpną, nepastebimą signalą per visą kūną, norėdamos gauti informaciją.

Signalas yra visiškai saugus! Šis matavimo metodas vadinamas bioelektrinio impedanso analize (BIA) – tai veiksnys, vertinantis kūno sudėtį, pvz., vandens ir riebalų kiekį kūne pagal biologinius duomenis (amžių, lytį, kūno svorį). Yra apkūnių žmonių, kurių riebalų ir kūno masės santykis yra suderintas, ir lieknų žmonių, kurių kūno riebalų reikšmė yra labai didelė. Kūno riebalai yra labai svarbus veiksnys, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių sistemos. Todėl naudinga matuoti abu dydžius (riebalus ir svorį), norint, kad kūnas būtų sveikas ir sportiškas.



## KŪNO RIEBALAI

Kūno riebalai yra svarbi sudedamoji kūno dalis: jie apsaugo sąnarius, yra vitaminų šaltinis, reguliuoja kūno temperatūrą ir apskritai atlieka reikšmingą vaidmenį žmogaus kūne. Rekomenduojama nesumažinti jų kiekio staigiai, tačiau palaikyti pastovų kiekį, užtikrinant kūno raumenų masės ir riebalų tinkamą balansą.

## VANDENS REIKŠMĖ MŪSŲ SVEIKATAI

Vanduo sudaro maždaug 55–60 % žmogaus kūno, atsižvelgiant į amžių ir lytį.

Vanduo atlieka kelias funkcijas:

- iš jo sudarytos mūsų ląstelių dalys; tai reiškia, kad ląstelės (odos ląstelės, smegenų ląstelės, raumenų ląstelės ir t. t.) tinkamai funkcionuoja tik tada, kai jose yra pakankamai vandens,
- yra svarbus medžiagos išsiskyrimui,
- perneša maistingąsias medžiagas ir metabolitus.

Stenkitės palaikyti tinkamą kūno vandens kiekį. Riebalų kiekis, kaip ir vandens kiekis, kinta per visą dieną. Todėl atlikite matavimus tuo pačiu dienos metu. Gauti kūno riebalų ir vandens kiekio matavimai yra informacinio pobūdžio. Jie nėra naudojami medicininiais tikslais.

Pasikonsultuokite su gydytoju prieš keisdami savo režimą radikaliai.



## DUK apie trukdžių šalinimą

Svarstyklės gali rodyti šiuos klaidų pranešimus:

- „Lo“ – baterijos išsieleikvojusios, pakeiskite.
- „Err“ – svarstyklės perkrautos, nulipkite nuo jų. Kyla grėsmė jas sugadinti.
- „C“ – apkrova mažesnė nei 3 kg, pasisverkite iš naujo.

